МАЙ 1999

ТЕПЕРЬ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ!

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Готов ли ты раздеться?

Модное средство от тараканов в голове

СЕКС все твои пунктики

12 способов сожрать босса

Рацион: сделай себе красиво!

101% НОРМЫ

живи выше среднего

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке:
Jorg Badura.
Модель: Scott King

СОДЕРЖАНИЕ

№9, май 1999

в номере:

48 **Все твои пунктики**
Что мы ценим в женщине.

52 **101% нормы**
Как стать лучше во всем.

64 **Одной левой**
Ты можешь зарабатывать больше.

74 **Диагноз: «маменькин сынок»**
Тест на самостоятельность.

84 **Секс: спроси меня как**
25 женщин о своем самом-самом.

88 **Нараспашку**
Минимум одежды для жаркого лета.

94 **Мимо рта**
О нежелательном и нежевательном.

98 **Выживает умнейший**
Экстрим: как не сгореть в огне, отогнать медведя и не подавиться.

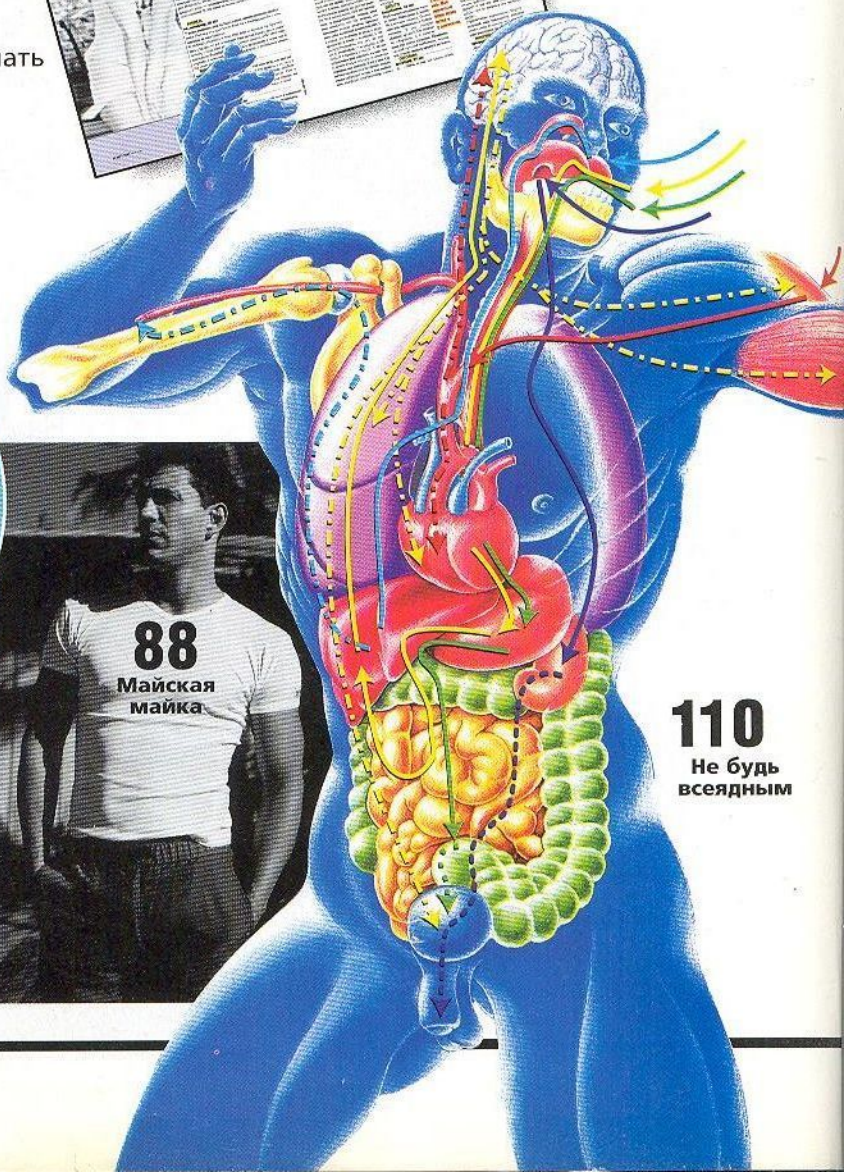
110 **Умора**
Три страницы черного юмора.

116 **Неудобняк без обиняков...**
«Стыдные» проблемы.

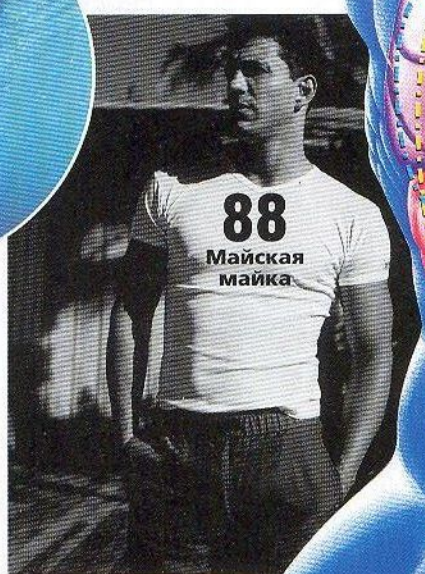
48
Это мы любим

84
Рассекреченные ноу-хау

94
Сплюнь три раза



98
Меня укусила акула



88
Майская майка

110
Не будь всеядным

116
Стыдно, когда видно

СОДЕРЖАНИЕ

рубрики

13 **Письмо редактора**
Стройная конструкция.

14 **На связи**
Письма читателей.

16 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнесс, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

34 **Направление**
Самое улетное развлечение.

36 **Мужской разговор**
Очень личное от отличника.

38 **Школа жизни**
Как она тебя делает.

42 **Отрыв**
Байки для горца.

58 **Про питание**
Сделай себе красиво.

68 **Фигура**
Готов ли ты раздеться?

76 **Самочувствие**
Модное средство от тараканов в голове.

80 **Внутри**
Жизнь и смерть хеликобактера пилори.

102 **Карьера**
12 способов сожрать босса.

106 **Для пользы тела**
Приятное с полезным.

114 **Объявлено знакомство**
Искусство грамотная саморекламы.

120 **Качалка**
Пресс: играем в кубики.

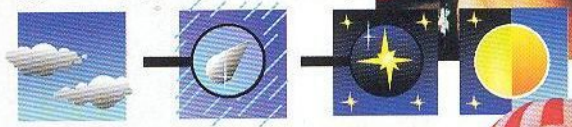
127 **События**
Что было, что будет.

128 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

129 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

130 **Постскриптум**
Акэбоно Таро: учись есть палочками.

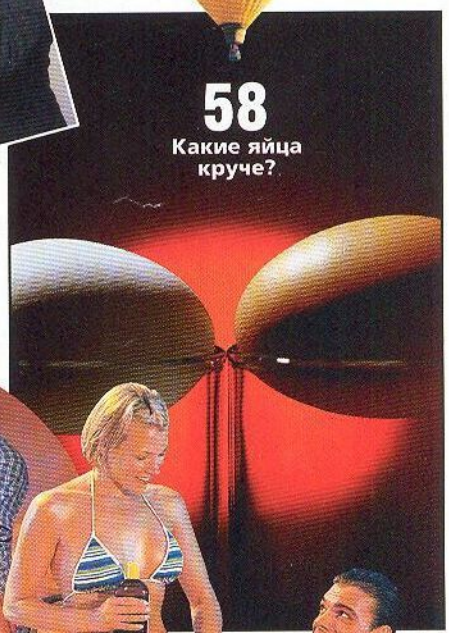
16
Элементарно: выбирай рыбу, а не рыбные палочки, не располней от поцелуев, учись предсказывать погоду



76
Сколько нужно психотерапевтов

102
Кто в офисе хозяин?!

58
Какие яйца круче?



42
Изобрети себе велосипед

68
Всегда готов!

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов,
профессор
Щеплев Петр Андреевич

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального Научно-Исследовательского
Кожно-Венерологического Института,
профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской Ассоциации Кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
International Assistant
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz

Rodale Press, Inc.

Русское издание Men's Health издается ЗАО «Индепендент Пресс»
Адрес: Москва, пр-т Вернадского, 125.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано в Henkes Senefelder Van Ijsendijkstraat 150
1442 LC Purmerend The Netherlands.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

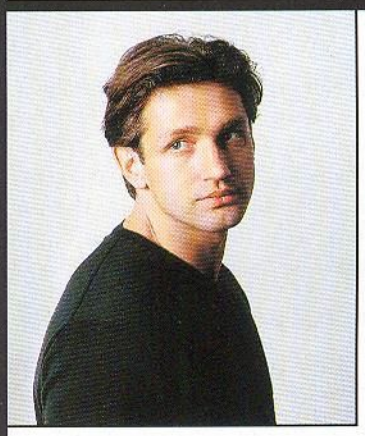
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Дизайнер
Олег Азаркин
Медицинский редактор
Василий Шомов
Редакторы
Глеб Москаленко, Татьяна Олейник
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Стилист
Константин Лемешко
Над номером работали:
Ирина Алексеева, Инга Валова, Владимир Гайдуков, Андрей Кузнецов, Илья Кун, Дмитрий Одиноков, Наталья Полторацкая, Денис Семенихин Иван Третьяков, Евгения Щипалова

Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Светлана Бокатанова
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Ксения Лазукова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Менеджер по маркетингу
Елена Лакатош
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Ирина Силаева
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координаторы печати
Людмила Камочкина, Инна Спицына
Координация проекта
Дорате ван Доорн, PrintRun, Kanaalweg 19G, 3526 KL Utrecht NL

Учредитель русского издания Men's Health
ЗАО «Индепендент Пресс»
Совет директоров
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

письмо редактора



Илья Безуглый,
главный редактор

Хотите похудеть на три с половиной килограмма за две недели? Нет ничего проще. Начните выпускать жизнерадостный ежемесячный журнал, полный толковых советов о сексе, правильном питании и здоровом образе жизни.

Делается это примерно так.

Для разминки соберите полную информацию о том, почему коричневые яйца полезнее белых. Потом придумайте 500 вариантов заголовков к истории про неприличные болезни. 100 000 раз позвоните автору материала об отраве, деликатно напоминая, что текст должен быть готов в прошлый вторник. Ругайтесь с рекламным отделом минимум 15 минут в день. Перепишите заново всю статью о том, как выдрессировать своего начальника и проверьте фактический материал в тексте о психотерапии. На десерт — устройте просмотр 54 застенчивых красавиц, выберите одну и попробуйте уговорить ее сняться в голом виде для статьи «Попунктно».

Когда придет время сочинять убойную обложку — себя не узнаете: взгляд целеустремленный, живота как не бывало, мускулатура рельефная. Заявляю ответственно — проверено на себе.

Есть, правда, более разумный и здоровый способ быстро постройнеть. О нем читайте в материале «Готов ли ты раздеться?», посвященном началу пляжного сезона.

До встречи на пляже!

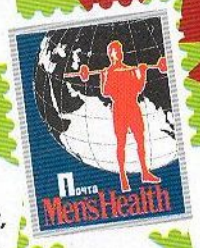
▸ НА СВЯЗИ

И снова приз за лучшее письмо номера достается женщине. Во-первых, мы просто обязаны оценить по достоинству изящество комплиментов, которые «молодая бабушка» делает нашему журналу. А во-вторых, таким образом мы надеемся засвидетельствовать свое почтение всем читательницам и поклонницам МН. Приз — обед на двоих в ресторане отеля Балчуг-Кемпински.

Все, конец! Хочу быть мужчиной! Хочу, чтобы и для меня издавали такой умный и добрый журнал, как Men's Health. Может быть, вы рискнете (вспомнив, что Бог создал женщину из ребра Адама) и придумаете, пусть даже очень тоненький, правильный журнал для женщин. Я покупаю ваш журнал с первого номера и хочу сказать честно — конкурентов у вас нет! Вы ухитрились приобрести себе целую армию верных поклонников, среди которых немало представительниц прекрасного пола. Пользуясь советами журнала, я похудела, постройнела и начала делать по утрам некое подобие зарядки... У меня есть один знакомый. Знаю, что нравлюсь ему. Но разговаривает он со мной только об экономическом кризисе и сколько чего стоит. Так и хочется треснуть ему по макушке годовой подшивкой Men's Health — на, читай, учись общаться!

Молодая бабушка, Колесникова Галина, 39 лет, г. Москва

Дорогая Галина, поздравляем Вас! Звоните в редакцию по телефону 232-1750 и Вам сообщат подробности. Господа, пишите письма по адресу: Москва, ул. Выборгская, 16. Или по электронной почте: mh@imedia.ru



Даже одного номера мне хватило для того, чтобы поверить в то, что МН полностью соответствует лозунгу «правильный журнал для мужчин»... Вечером мы с новой знакомой зашли в бар, и она выбрала «маргариту», но когда эти сооружения поставили на наш столик, я пожалел, что она не заказала привычного пива. Вот тут-то и пригодился ваш журнал в первый раз, а точнее, статья «Бремя белого человека» (**Men's Health № 7**). А второй раз Men's Health мне пригодился двумя часами позже, когда я впервые столкнулся с таким предметом женского белья, как «боди». Думаю, мне теперь не страшен никакой другой предмет.

С уважением, Салават Даудов, г. Астрахань

Я работаю начальником отдела западной инвестиционной компании. Работа с раннего утра до позднего вечера, трудовые авралы по выходным, карьерные амбиции... Все это настолько отнимает силы, что в трудовом экстазе не хватает времени задуматься над тем, правильно ли я работаю. Читая статью «Не царское это дело» (**Men's Health № 8**), я с ужасом узнал себя в описанном там начальнике-трудоголике. Опасаясь полагаться

на своих сотрудников, я все взваливал на себя, и перегрузки доводили меня до нервных срывов. Спасибо, что открыли мне глаза. Правильный журнал научил меня правильно работать.

Евгений, 34 года, г. Москва

До глубины души возмущен ужасной дезинформацией в февральско-мартовском номере Men's Health. На стр. 32 в статье «Распаковывать с осторожностью» напечатано, что проволочные крючки не поддаются расстегиванию — НЕПРАВДА, еще как поддаются, причем это элементарно делается одной рукой (при случае могу показать).

Ваш постоянный читатель, Алексей Чижов (получено по электронной почте)

Мне 41 год, и проблемы, которые вы поднимаете на страницах журнала, для меня не новы. Но та острота, компетентность, простота и остроумие, с которым вы освещаете материал, сделали меня вашим постоянным читателем.

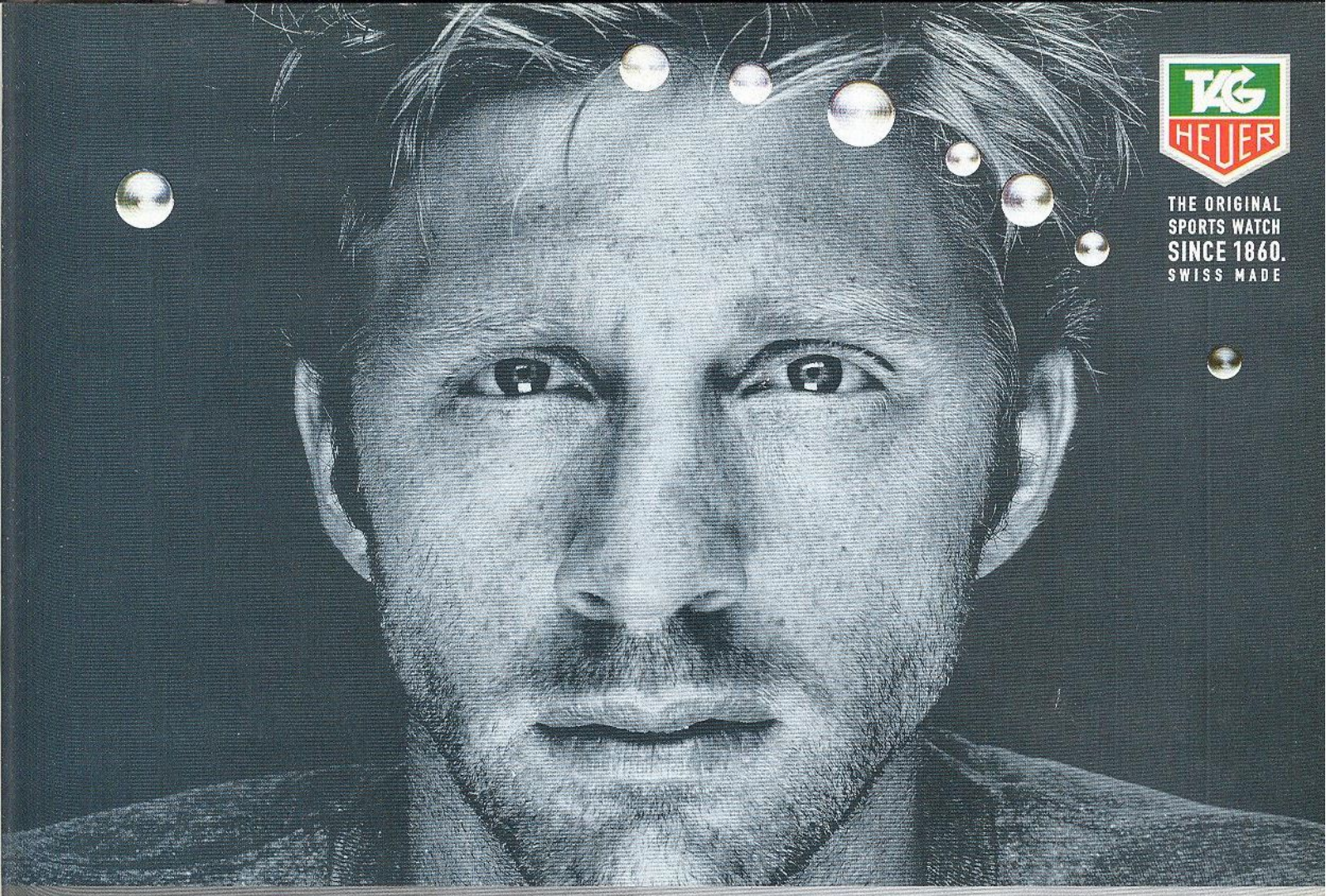
Андрей, г. Москва

Здравствуйте, меня зовут Нажиб. Я иностранный гражданин из Марокко, но учусь тут в России уже 6 лет. Я люблю читать и всегда искал хорошие, полезные статьи в любых журналах, пока не нашел самый подходящий и по-настоящему мужской журнал. По правде говоря, ничего интереснее и полезнее я не встречал. В нем все, что необходимо интеллигентному здоровому мужчине. Мне 23 года, и я прожил свою молодость в России, а сейчас, когда я читаю Men's Health, это мне очень помогает в жизни. Он дает мне самые полезные советы, которые мне так нужны, когда я здесь и далеко от моих родных. Я очень благодарен вам за этот огромный труд — вы столько радости, советов и юмора даете человеку. Спасибо.

Ваш верный читатель Нажиб Рагала из Новгорода

Здравствуй, the best из всех мужских журналов. Кроме первого, я прочитал все номера МН. Ничего более нужного и важного для мужчины ни в одном другом издании я не встречал и очень рад, что вот уже восьмой номер вы на высоте. Теперь я за вас уверен — МН не затеряется среди других журналов. Настоящее спасибо за статью «За старшего» (**Men's Health № 7**) — словно камень с души. Удачи и дальше!

Егор, 20 лет, г. Иркутск



TAG HEUER

THE ORIGINAL
SPORTS WATCH
SINCE 1860.
SWISS MADE

INNER STRENGTH*

*ОСОБАЯ СИЛА

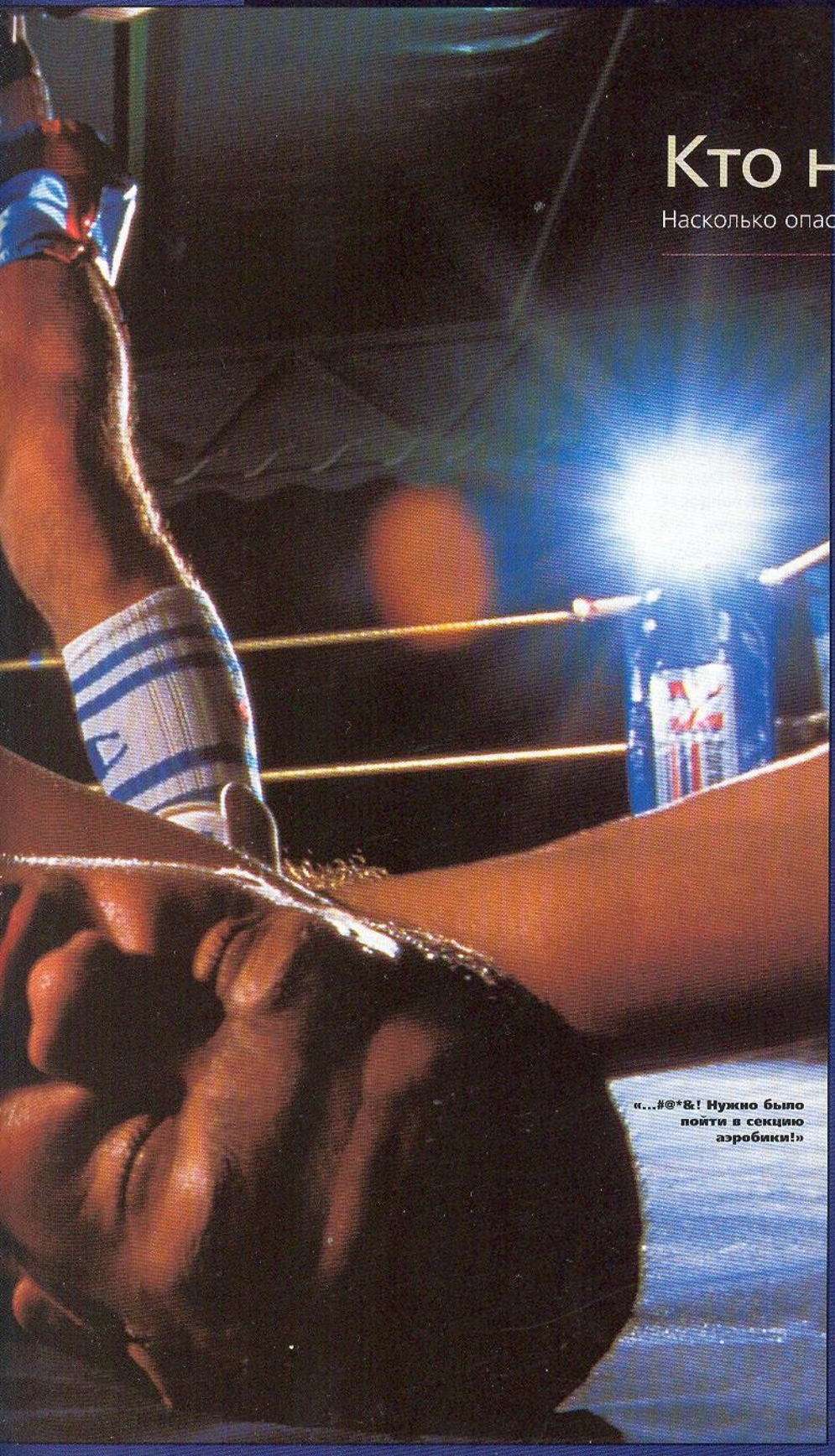
БОРИС БЕККЕР.
ТРЕХКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ УИМБЛДОНА И САМЫЙ МОЛОДОЙ ЧЕМПИОН В ИСТОРИИ ТУРНИРА.

KIRIUM

Эксклюзивный дистрибьютор и гарантийное обслуживание - Chronolux S.A.,
тел. (095) 203 07 55; www.chronolux.ru
ДА ВИНЧИ, Москва, "Смоленский Пассаж", тел. 937 80 89
ЛЕОНАРДО, Москва, "Садко-Аркада", тел. 253 95 02
РАФАЭЛЬ, Москва, г-ца "Международная", тел. 253 94 13
WORLD CLASS, Москва, пр-кт Вернадского, д. 101, стр. 3, тел. 974 32 00
WORLD CLASS, Москва, ул. Житная, д. 14, стр. 2, тел. 239 19 94
ГАЛЕРЕЯ ВРЕМЕНИ - МАКСИМ, Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 32
ААА ЗОЛОТОЙ ВЕК, Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 37

Кто не рискует...

Насколько опасен твой любимый вид спорта?



«...#@*&! Нужно было пойти в секцию аэробики!»

Фото: Пол Харрис и Гэр Вон

Больше всего об опасностях, поджидающих спортсмена, знают страховые компании. Потому что это они платят деньги за те ноги, которые мы ломаем. Все виды опасных увлечений поделены «перестраховщиками» на 6 категорий, из которых шестая — самая опасная.

Категория 6: bungee jumping (в просторечии «тарзанка»), альпинизм (выше 4500 м), гонки на моторных лодках, экспедиции в Африке, Азии или Южной Америке, любой профессиональный спорт.

Категория 5: дельтапланеризм, прыжки с парашютом, спелеология, скалолазание, альпинизм (до 4500 м), катание на лыжах вне трассы, прыжки на лыжах с трамплина, хоккей.

Категория 4: дайвинг (глубже 30 м), пилотирование самолета.

Категория 3: дайвинг (не глубже 30 м), полеты на воздушных шарах, рафтинг, скейтбординг, туризм (кроме Африки, Азии и Южной Америки).

Категория 2: любительские парные или командные виды спорта с элементами борьбы: фехтование, бокс, спортивная борьба, американский футбол.

Категория 1: любительские одиночные виды спорта, катание на мотоцикле, плавание на яхте, сафари (без использования оружия).

Успех

Вопросы на засыпку

Ты можешь читать лекцию в институте, вести экскурсию, выступать с отчетом на рабочем совещании или преподавать дошкольникам азы санитарии — из слушателей всегда найдется один, который постоянно будет донимать тебя вопросами. Хорошо, если ты готов на них ответить. А если нет?

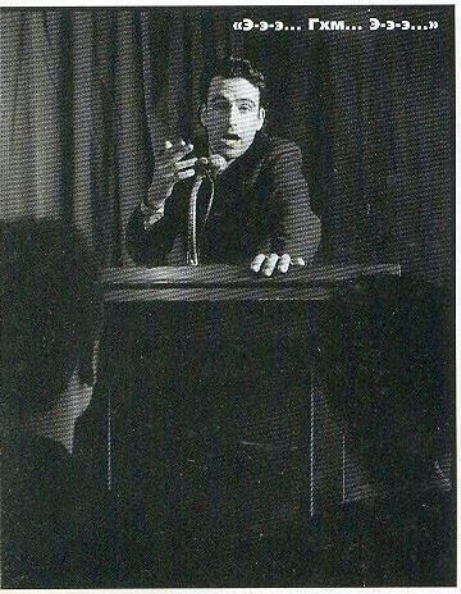


Фото: Miles Ladin

Не надо ненавидеть спрашивающего. Возможно, он спрашивает просто с целью «поддержания разговора», не понимая, что сбивает тебя с мысли.

1. Преврати спрашивающего в своего сторонника, искренне поблагодарив его за интерес к делу и похвалив за грамотный вопрос.

Примеры:

▶ Я собирался затронуть эту тему. Спасибо, что вы напомнили мне об этом.

▶ Вы задали очень любопытный и интересный вопрос.

▶ Я рад, что сумел возбудить ваш интерес к проблеме.

Теперь можешь либо отвечать на поставленный вопрос, либо, если не хочется этого делать (например, если ты не знаешь правильного ответа), утанцевать в другую сторону — спрашивающий не станет преследовать тебя повторением вопроса, ведь ты отнесся к нему с уважением. А вот если ты попросишь его не перебивать, то обидишь не только его, но и всю аудиторию.

2. Отказ отвечать на вопрос должен звучать крайне корректно и обоснованно.

Примеры:

▶ К сожалению, этот вопрос несколько выходит за рамки сегодняшнего разговора и уводит нас в сторону от обсуждаемой проблемы.

▶ Я не готов ответить на этот вопрос, поскольку не предполагал, что эта тема будет затрагиваться сегодня.

▶ Это серьезный вопрос, который требует тщательного рассмотрения. С удовольствием отвечу на него в конце, если останется время.

3. Никогда не произноси вслух словосочетания «Я не знаю». Признание в собственной неосведомленности подорвет к тебе доверие аудитории.

Политики и хорошие дипломаты часто отвечают на вопросы «с подковыркой» шутками и прибаутками, которые сами по себе ничего не значат, но помогают им выйти из трудного положения. Сама шутка может быть дурацкой, но то, что оратор пытается экспромтом демонстрировать чувство юмора, вызывает к нему симпатии аудитории.

Здоровье

Штирлиц делал это не так

Выспаться, оказывается, можно и за двадцать минут. Правда, ненадолго — всего лишь на ближайшие два-три часа, но, как говорится, иногда лучше мало, чем ничего.

Главное — это улечься в правильной позе, гарантирующей наибольшее расслабление тела. Ты лежишь на животе, опираясь на правую половину грудной клетки. Правая рука вытянута вперед и прижата к голове, голова повернута налево. Левая рука слегка согнута в локте. Левая нога подтянута ближе к животу и согнута в колене, правая нога — прямая.

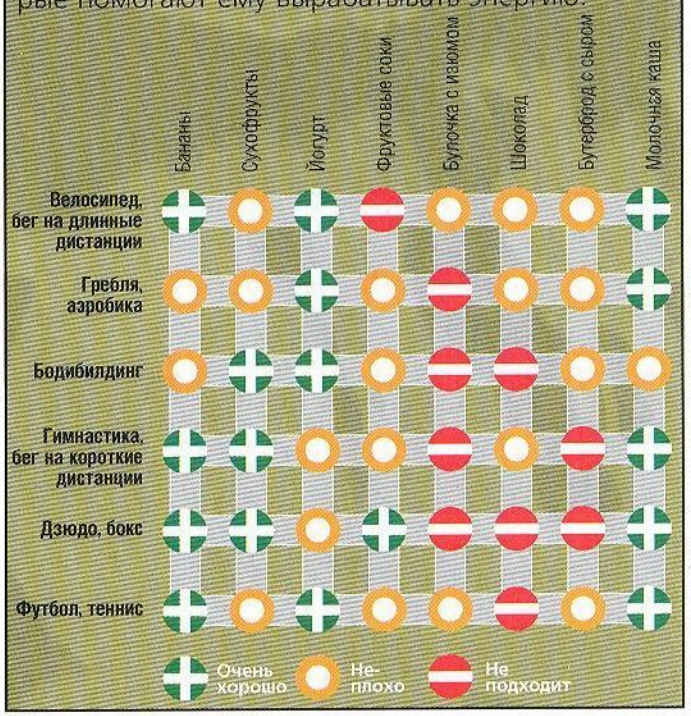
И еще: помещение обязательно должно быть хорошо проветрено.

Иллюстрация: Влад. Лесников

Про питание

Каша для чемпиона

Что нужно есть человеку, интенсивно занимающемуся спортом? Больше всего он нуждается в большом количестве углеводов и глюкозе, которые помогают ему вырабатывать энергию.



Здоровье

На все четыре стороны

Твой пенис смотрит туда, куда ты его поворачиваешь.

Известно, что пенис, который в эрегированном состоянии указывает либо строго налево, либо однозначно направо, несколько снижает возможности своего хозяина в плане разнообразного секса. Как недавно установили медики, «однозначная направленность» является не только генетическим фактором. Это во многом результат многолетней привычки мужчин располагать пенис в нижнем белье в одном и том же положении. Тесты показали, что 52% мужчин, надевая трусы, всегда поднимают пенис вверх, 16% — влево или вправо, а каждый третий опускает его вниз. Так как эта привычка появляется еще в подростковом возрасте, то частые непроизвольные эрекции и тесное белье фиксируют пенис в одинаковом положении, которое и становится потом для него нормой. Особенно негативно сказывается положение «вниз» — в двух из трех случаев эрегированный пенис также смотрит вниз, что доставляет его владельцу немало неудобств.

Иллюстрация: Борис Спиридонов

Практика

Ставь на красное

По данным ГИБДД, автомобили оранжевого и красного цвета реже всего попадают в дорожно-транспортные происшествия.

Большинство водителей автоматически реагируют на этот цвет как на запрещающий сигнал и редко подрезают, обгоняют с нарушением и «целуют» оранжевые и красные машины. А наиболее незаметными являются черный, серый и коричневый цвета. Если машина выкрашена более чем в два различных цвета, то водители часто просто «не замечают» ее и, следовательно, создают вокруг нее аварийные ситуации, поэтому автоинспекция запрещает выход таких автомобилей на общественные трассы.

Фото: Joseph Pluchino

Опыт

Господа, пожалте в буфет!

Званые обеды на сотню персон даются сегодня, пожалуй, только при дворе английской королевы. Понятие званого обеда вытеснил фуршет, или, как это раньше называли в России, буфет.

На фуршете каждый сам себе хозяин, официант и метрдотель. Никто не положит тебе на тарелку ненавистный пудинг и не помешает весь вечер питаться исключительно любимым рокфором. Но и в таком демократическом мироустройстве существуют свои законы и правила.

☞ После открытия буфета стоит подождать, пока в зал вернутся первые гости. Бросив беглый взгляд на их тарелки, ты сможешь заранее узнать, что предлагается в буфете, и меньше тратить времени на выбор. Очереди в буфете создаются теми, кто слишком долго раздумывает и выбирает, — воспитанный гость не тратит лишнего времени на размышления.

☞ Не надо искать стаканы среди тарелок. Стаканы и напитки всегда находятся на отдельном столе.

☞ Тарелку из стопки полагается брать левой рукой. На край тарелки кладут салфетку. Столовые приборы кладут с той стороны тарелки, где находятся твои пальцы, — так ты предохранишься от ожогов горячими блюдами. Кушанья берут правой рукой — так ты ничего не уронишь.

☞ Накладывая себе какое-нибудь кушанье, не забудь взять и гарнир к нему, если он находится на том же блюде.

Фото: RUPIN

☞ Если ты любишь маленькие редиски или большие виноградины, можно положить парочку на свою тарелку. Главное, чтобы от этой манипуляции не слишком пострадал декор общего сырного блюда.

☞ Смысл буфета — в многообразии блюд. Поэтому лучше всего разместить на тарелке пять-шесть порций разных кушаний. Это будет свидетельством того, что ты по достоинству оценил богатство стола. Больше шести кушаний нецелесообразно класть даже на большую тарелку — они могут смешаться и перебить вкус друг друга.

☞ Закуски, горячие кушанья и десерт не должны встречаться на одной тарелке.

☞ Не подходи к столу раз за разом с использованной тарелкой, а каждый раз бери чистую. Этого требуют правила хорошего тона.

☞ Не стесняйся повторять подходы к буфету по нескольку раз за вечер — и хозяевам, и поварам приятно, когда угощение приходится по вкусу гостям.

☞ Не волнуйся, что другие раньше тебя прикончат самые деликатесные блюда, — в хорошем буфете все блюда постоянно восстанавливаются.

☞ Делай между подходами паузы по двадцать минут. Этого времени желудку как раз достаточно, чтобы определиться в своих ощущениях и рапортовать мозгу, что больше кушать, пожалуй, и не надо. Твоя фигура будет крайне благодарна тебе за подобную предусмотрительность.

Тактика

Рожденный ползать — а летает!

Ну, насчет «ползать» — это, конечно, перебор. Однако факт остается фактом: летать человеку природой все-таки не предназначено. Но мы летаем. И даже весьма неплохо себя при этом чувствуем, если только...

Помни, что в самолете совершенно особая атмосфера

И не только потому, что трое парней в заднем ряду проволокли на борт ящик водки. Климатические системы в самолетах высушивают воздух — поэтому у тебя першит в горле и обветриваются губы. Увлажняющий крем защитит кожу, а минеральная вода поддержит баланс жидкости в организме. Если у тебя насморк, захвати спрей для носа — свободные дыхательные пути легко выдерживают перегрузки при взлете и посадке.

Заранее готовься к худшему

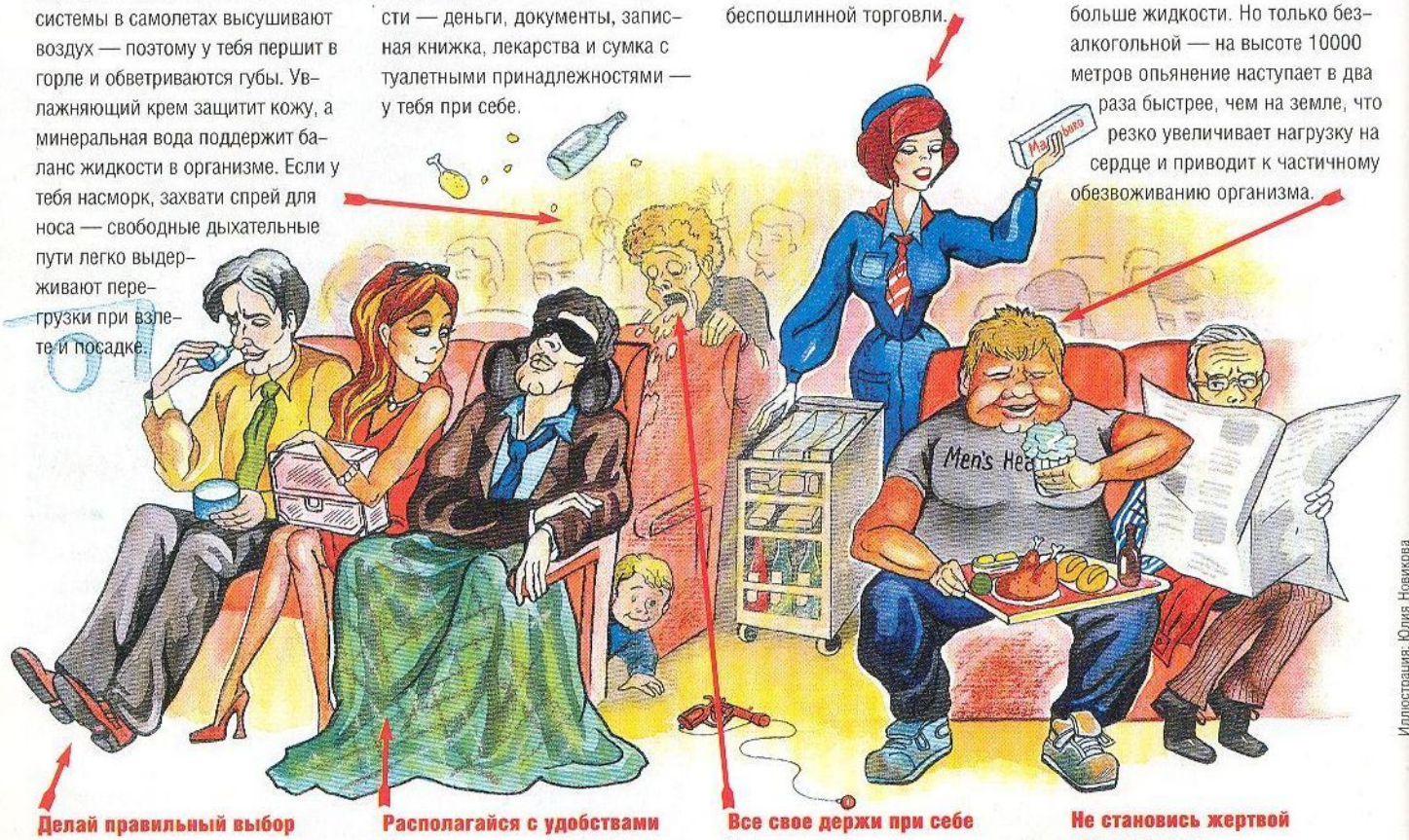
Ты — в Могадишо, а твой багаж — в Магадане. Что ж, будем надеяться, что ему там понравится. А все предметы первой необходимости — деньги, документы, записная книжка, лекарства и сумка с туалетными принадлежностями — у тебя при себе.

Не покупай лишнего

Что бы там ни говорилось в ярких проспектах, цены на товары в салонах самолетов обычно намного выше, чем в наземных магазинах беспошлинной торговли.

Не жадничай

Стоимость обеда включена в цену билета, поэтому ты все равно не разоришь авиакомпанию, лучше даже не стараться. Тем более что в условиях перегрузки твой организм не скажет тебе спасибо за необходимость переваривать сытный обед. Если все-таки хочется есть, то лучше выбрать рыбу или нежирную птицу. Овощи и фрукты тоже не повредят. А вот что тебе действительно нужно — так это больше жидкости. Но только безалкогольной — на высоте 10000 метров опьянение наступает в два раза быстрее, чем на земле, что резко увеличивает нагрузку на сердце и приводит к частичному обезвоживанию организма.



Делай правильный выбор

Самые хорошие места в эконом-классе расположены рядом с аварийными выходами — только там ты сможешь с удобствами вытянуть ноги. Рядом с иллюминаторами обычно холоднее, чем в остальном салоне, и чтобы добраться до туалета, придется каждый раз беспокоить соседей.

Располагайся с удобствами

Немногие могут похвастаться тем, что им сладко спится во время перелетов. Поэтому воспользуйся следующими нехитрыми приспособлениями. Матерчатые очки для сна выглядят не менее загадочно, чем маска Зорро, — соседки будут заинтригованы, а глаза отдохнут от неонового света. Подушка-валик под голову снимет напряжение с шейных мышц. А плед, который можно взять у стюардессы, убережет тебя от простуды — ведь во время сна температура тела падает.

Все свое держи при себе

Таблетки от укачивания могут и не подействовать. Леденцы тоже. Но, возможно, тебе и не придется воспользоваться бумажным пакетом, если попросишь посадить тебя в первом салоне. Чем дальше от хвоста, тем меньше ощущается турбулентность.

Приходи вовремя

Иначе пилот будет ругаться. Между прочим, в отличие от поезда, здесь пассажиров все-таки ждут, но только тех, кто уже прошел регистрацию.

Не становись жертвой обстоятельств

Ты можешь любить грудных детей, симпатизировать здоровым толстякам и снисходительно относиться к очень пьяным людям. Но никто не заподозрит тебя в человеконенавистничестве, если, обнаружив, что по соседству с твоим креслом уютно расположился кто-либо из вышеназванных, ты негромко попросишь стюардессу пересадить тебя в другой ряд.

Иллюстрация: Юлия Новикова

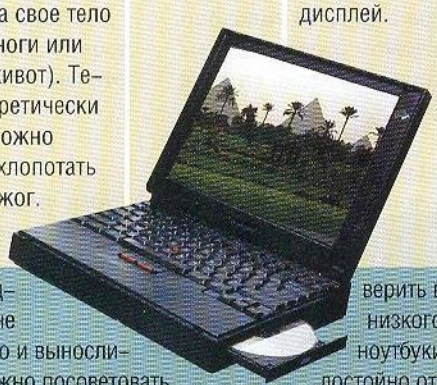
Полезные игрушки

Ноутбуки — обращаться нежно?

Некоторые считают, что с компьютерами, а особенно с ноутбуками, нужно обращаться как можно бережнее и деликатнее, приходя в транс каждый раз, когда на их сокровище садится незапланированная пылинка.

Это, конечно, чересчур. Другие полагают, что кофе, пролитый на клавиатуру, — это ерунда и дело поправимое. Тоже неправильно. Короче, обращаться с ноутбуками нужно уметь. Вот какие советы дает владельцам ноутбуков компания IBM:

- ✖ не устанавливай его в тех местах, где он может подвергнуться вибрации (например, рядом со стиральной машиной).
- ✖ не клади работающий компьютер непосредственно на свое тело (ноги или живот). Теоретически можно схлопотать ожог.
- ✖ не носи его в плотно упакованной сумке.
- ✖ никогда не поднимай и не держи ноутбук за дисплей.
- ✖ нельзя держать компьютер ближе чем в 13 см от приборов, генерирующих сильное магнитное излучение (холодильник, телевизор).
- ✖ не протирай самостоятельно линзу в приводе CD-ROM — используй специальные чистящие диски.
- ✖ не переворачивай компьютер, когда он включен в розетку (это может повредить кабель).
- ✖ не работай на ноутбуке длительное время на постели или ворсовом ковре, потому что под ним накапливается тепло.
- ✖ любой удар, даже не очень сильный, может иметь фатальные последствия прежде всего для монитора компьютера.



Тем же, кто предпочитает иметь не только умный, но и выносливый ноутбук, можно посоветовать выбрать компьютеры IBM Thinkpad — они прошли самые впечатляющие проверки на прочность. Сперва сотрудники IBM совершили восхождение на Эверест, чтобы проверить воздействие больших высот, низкого давления и ледяной пыли на ноутбуки IBM Thinkpad 560. Ноутбуки достойно отработали на вершине мира, но IBM этого показалось мало — и ноутбуки были запущены в космос. Двадцать Thinkpad 755 С были отправлены вместе с 77-летним астронавтом Джоном Гленном. Джон проверял влияние космоса на организм пожилого человека, а ноутбуки регулировали работу различных систем корабля. Так что не стоит так волноваться за эти хрупкие и изящные машинки — похоже, они могут выдержать вещи посерьезнее падения со стола. Больше о ноутбуках ты можешь узнать на сайте: www.shs.ru/ibm

Практика

Подай себя красиво

Секс — это такая штука, в которой каждый шаг имеет весьма существенное значение.

Если ты хочешь стать виртуозом в этой области, запомни: умение красиво раздеваться — это не только женская добродетель. Даже греческий бог выглядел бы не слишком мужественно, если бы попытался, нагнувшись, снять трусы, джинсы, носки и ботинки одновременно. Поэтому нужно заранее научиться эффектно распаковывать себя — на женщин это действует крайне возбуждающе.

Свет Освещением ни в коем случае нельзя пренебрегать. Желтый, розовый и оранжевый тона абажуров придадут твоей коже равномерный красивый оттенок, в то время как неоновые лампы хороши только для тех, кто любит пугать девушек выразительными угрями и синюшными пятнами.

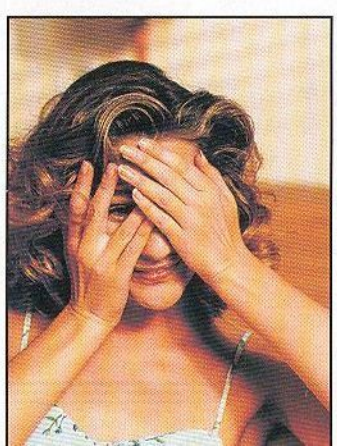
Температура Не ниже 17°С. Гусиная кожа красиво смотрится только на рождественских гусях.

Носки и ботинки Даже самым знаменитым режиссерам пока не удавалось снять с героя носки в любовной сцене, не уронив при этом кассовых сборов. Лучший выход — избавиться от носков заранее, услав подружку в ванную или на кухню за новой порцией коктейля.

Рубашка Медленно и со вкусом расстегивай пуговицы: сверху вниз, так, чтобы воротник открывал плечи. Главное — не забывай все это время пристально смотреть партнерше в глаза.

Майка Ее тоже можно снимать не торопясь, особенно если на животе имеются рельефные кубики пресса.

Брюки Профессиональные стриптизеры заказывают брюки с таким расчетом, чтобы они при расстегивании ширинки сами ползли вниз, не застревая на коленях, — и из них можно было просто вышагнуть. Если у тебя брюки иного кроя, лучше снимай их, сев на кровать.



Нижнее белье Ты можешь обнажать свою лучшую часть постепенно — сантиметр за сантиметром или, наоборот, избавляться от белья одним движением руки. Главное — чтобы белье было безукоризненно чистым, в противном случае даже самый высокоэротический стриптиз не произведет желаемого эффекта.

P.S. Если все вышеописанное ты проделываешь больше пяти минут, есть риск, что она заснет, не дождавшись конца представления.

Фото: ©RUPIN

Практика

Сделай себе погоду

Можно верить официальным прогнозам погоды. Большинство людей, между прочим, так и поступает.

А ты не будь как все. Выглянув накануне в окно и составив собственный прогноз, ты, по меньшей мере, не будешь назавтра чувствовать себя нагло обманутым метеорологами. Нам с земли удается порой лучше рассмотреть некоторые детали.

▷ Голубое небо

Голубому небу можно и нужно радоваться, но только как чему-то самоценному. Потому что оно вовсе не обещает хорошей погоды и завтра. Наоборот, интенсивно-голубой цвет свидетельствует, что не за горами такие неприятности, как дождь и порывистый ветер. Серо-голубое небо тоже предвещает ухудшение погоды. А вот нежно-голубой светящийся небосвод — хороший признак.

▷ Дождь

Чем крупнее капли, чем чаще они капают — тем короче будет дождь. Бурный ливень обычно проходит быстро, а вот мелкая морось может зарядить на целую неделю.

▷ Звездное небо

Если звезды светят ярко, то погода завтра, вероятнее всего, будет хорошей. В то же время неровный, тусклый свет не обязательно означает дурную погоду — весной и осенью после сырой ночи вполне может наступить сухой солнечный день. В холодное время года мерцание звездного света — предвестник надвигающегося похолодания.

▷ Круг возле луны или солнца

Со зрением все в порядке — оно ничуть не утратило своей остроты. А светящийся белый или желтый круг возле светила означает высокую влажность воздуха. Значит, нужно ждать дождя. Или снега.

▷ Утренняя и вечерняя заря

Яркое красочное зарево во время восхода означает только одно — жди непогоды. И романтическому красно-розовому закату тоже не всегда надо радоваться: пышная вечерняя заря только тогда предвещает солнечный день, когда на небе нет облаков, а в палитре заката отсутствуют желтый и белый цвета.

▷ Туман

Сперва появляется прозрачная дымка, потом плотный туман. Серая пелена ухудшает не только видимость, но и настроение. Тем не менее, повод радоваться есть — густой туман практически сводит к нулю вероятность дождя. А солнце еще может постараться и вычерпать весь этот кисель.

▷ Гроза

Летом грозовые раскаты еще не предвещают плохой погоды. Грозовые области в теплом воздухе обычно резко очерчены и имеют свойство самоликвидироваться на местах: час-другой — и солнце опять засияет на небосклоне. В холодное время года чудес ждать не приходится. Холодный фронт ведет борьбу с прогретым воздухом, и все кончается ливнем, а зимой сильными снегопадами.

▷ Роса

Роса на траве — это свидетельство высокой влажности воздуха. Не забудь захватить зонтик — 9 из 10, что он тебе понадобится в самое ближайшее время.

Иллюстрации: Борис Спиридонов

Опыт

Смерти нет

Они не завянут, даже если ты будешь очень стараться

Хорошо иметь дома какую-нибудь зелень... В теории. На практике за ней нужно ухаживать. Поливки, рыхление, удобрение почвы... Сам позеленеешь. Если даже искусственные цветы мрут от твоего бесчеловечного обращения, заведи одно из пяти предложенных растений — мастеров по выживанию в холостяцкой квартире.

Аспидистра (Aspidistra) Растение-терминатор. Ты можешь поливать его старым кофе и задвинуть в темную кладовку, но уничтожить это существо тебе не удастся. Напротив, излишняя забота может погубить его — аспидистра не переносит прямых солнечных лучей и переувлажнения.

Бокарнея, или Лошадиный хвост (Beaucarnea) Это метровое растение может накапливать в своем вздутом, похожем на луковицу основании запас воды, которого ему хватает на год.

Толстянка (Crassula) Даже если грязь покрывает толстянку с верху до низу, это не приносит вреда ее листьям.

Филодендрон (Philodendron) Воткни колышек в горшок с филодендроном. Дальше он позаботится о себе сам.

Сансевиерия, или Щучий хвост (Sansevieria) Поливай это растение не реже двух раз в год, и его жесткие вертикальные листья будут стоять на страже твоих ботанических интересов.

Фото: Brian Hagiwara

Дело вкуса

Есть Идея

Продать флакон одеколона без идеи в наше время — практически невозможно.

TEMPORE UOMO от Laura Biagiotti
Головные ноты: фруктовая свежесть — японский мандарин, миртовое дерево, мята, анис, сосна, кипарис, дыня, ананас.
Сердечные ноты: горько-сладкие специи — кардамон, кориандр, черный перец, корица, можжевельник.
Базовые ноты: ценные породы дерева — пачули, ветивер.
Идея: время идет.
Цитата: «Темпоре — время — те волнующие секунды, минуты первого романтического рандеву».
Фишка: флакон в форме песочных часов.

LIVE JAZZ от Yves Saint Laurent
Головные ноты: кожура горького лимона, грейпфрут, мята.
Сердечные ноты: шиповник, листья ревеня.
Базовые ноты: серая амбра, ваниль, кедр.
Идея: это тебе не «эсид-джаз», это джаз вживую.
Цитата: «Время: 6:26. Прогноз погоды: все будет джаз».
Фишка: джаз нынче любит и стар и млад.

S.T. DUPONT POUR HOMME от Dupont
Головные ноты: лаванда, розмарин.
Сердечные ноты: кардамон, перец, кориандр, береза, кедр, кипарис.
Базовые ноты: гелиотроп, мускус, гайак, амбра.
Идея: благородство, традиции, престиж.
Цитата: «Сочетая в себе благородство и индивидуальность, изделия S.T. Dupont сопровождают вас как в часы работы, так и во время праздников и торжеств».
Фишка: форма флакона повторяет линии знаменитой зажигалки S.T. Dupont; коробка синего бархата с серебряной надписью.

SMALTO от Francesco Smalto
Головные ноты: бергамот, полынь, лаванда.
Сердечные ноты: мускатный орех, ромашка, кедр, сандаловое дерево.
Базовые ноты: дубовый мох, бобы тонка, ваниль.
Идея: элегантность, с точностью до миллиметра.
Цитата: «Un pafrum cousu main — парфюм ручного пошива. Подойдет сдержанному человеку, хорошие манеры которого никак не хотят показываться наружу. Сама элегантность на публике — соблазнитель наедине...»
Фишка: новый механизм спрея с инструкцией по эксплуатации.

GOODLIFE от Davidoff
Головные ноты: бергамот, грейпфрут.
Сердечные ноты: листья фигового дерева, чай черная смородина.
Базовые ноты: амбра, табак, сандаловое дерево.
Идея: жизнь прекрасна.
Цитата: «Вызывает воспоминание о теплом южном вечере, когда фиговые деревья и луговые травы наполняют разгоряченный воздух своими ароматами».
Фишка: водичка — зеленого цвета.

Здоровье

Дурь

Есть мнение, что курить марихуану не опасно и вообще чуть ли не полезно.

Действительно, исследования показали, что в определенных случаях марихуана может помочь. Например, она снимает глазное давление у больных глаукомой и повышает аппетит у больных раком. Однако это еще не делает травку гомеопатическим препаратом. «Активный элемент марихуаны — тетрагидроканнабинол — повреждает часть мозга, ответственную за запоминание», — говорит профессор Джек Флетчер из Хьюстонской медицинской школы Техасского Университета, в течение 34 лет проводивший обследование людей, куривших наркотик. Известно, что тетрагидроканнабинол также негативно воздействует на функции клеток иммунной системы. Это значит, что курение анаши ослабляет иммунитет и делает курильщиков менее стойкими к инфекциям. Также любители конопли рискуют заработать рак легких: один косяк содержит в 4 раза больше смол, чем сигарета.

Опыт

Яблоко раздора

Известно, что в мире очень мало свежих и оригинальных идей. Даже для такого эмоционально богатого события, как ссора между мужчиной и женщиной, поводы находятся чаще всего одни и те же.

Специалисты по вопросам семьи и брака указывают семь самых частых поводов для разногласий.

Марш Мендельсона и аист

Свадьба и рождение ребенка — вот два вопроса, которые крайне интересуют четырех женщин из пяти. Ты можешь быть не готов ни к тому, ни к другому, но убеждать ее согласиться с твоими доводами — финансовые проблемы, учеба, карьера — бесполезно. Ее биологические часы тикают так громко, что заглушают любые объяснения.

Алкоголь

По статистике, самая частая причина разводов в нашей стране — злоупотребление одного из супругов (обычно мужа) алкоголем.

Беспорядок

Твоя привычка аккуратно развешивать грязные носки на спинках стульев и дверцах шкафа еще твою маму доводила до белого каления. И сейчас все повторяется. Многие женщины воспринимают беспорядок как открытое объявление войны. Если ситуация уже дошла до критической фазы, задай себе вопрос: «Что мне нравится больше: она или лежать на диване в грязных ботинках?» Ответив на вопрос — поступай соответственно.

Телевизор

Футбол и «Санта-Барбара» — две вещи несовместные. Придется покупать второй телевизор. И наушники для каждого.

Лучшая подруга

Ее лучшая подруга, пожалуй, знает про вас слишком много. Она посвящена во все интимные моменты вашей жизни, она является судьей в ваших спорах. Выход один — занять ее место. Наберись терпения и с интересом выслушивай все жалобы и размышления твоей девушки — чтобы ей не нужно было изливать все это кому-то третьему.

Деньги

Феминизм победил, и ты больше не обязан содержать семью. Но отсутствие денег не делает совместное существование приятнее.

Ее бывший

Не нужно мешать ей встречаться с ним. Ты знаешь, что это за неприятный тип, и она это видит не хуже тебя. Но если ты будешь препятствовать их беседам — вот тогда, с большого расстояния, он может показаться ей привлекательнее, чем на самом деле.

Фото: Donna Day/Tony Stone Images

Практика

Хрупкие линзы

Если ты носишь контактные линзы:

- будь осторожен с аэрозольными дезодорантами. Закрывай глаза во время распыления, чтобы химические вещества не повредили линзу;
- постарайся не находиться рядом с тем, кто распыляет аэрозоль, будь то лак для волос или морилка для тараканов;
- во время простуды, когда обычно слезятся глаза, временно откажись от линз и замени их на очки;
- когда принимаешь душ, следи, чтобы струи воды не попадали прямо в глаза, иначе линзы может смыть;
- не стоит постоянно находиться в прокуренном помещении, линзы могут испортиться (так как интенсивно впитывают сигаретный дым);
- если на вечеринке ты изрядно выпил и глаза сильно покраснели, перед тем как лечь спать, сними линзы — в этом случае отдых для глаз необходим.

Фото: Photo Disk

Про питание

Просто и со вкусом

Кто ж не любит жареную курицу?

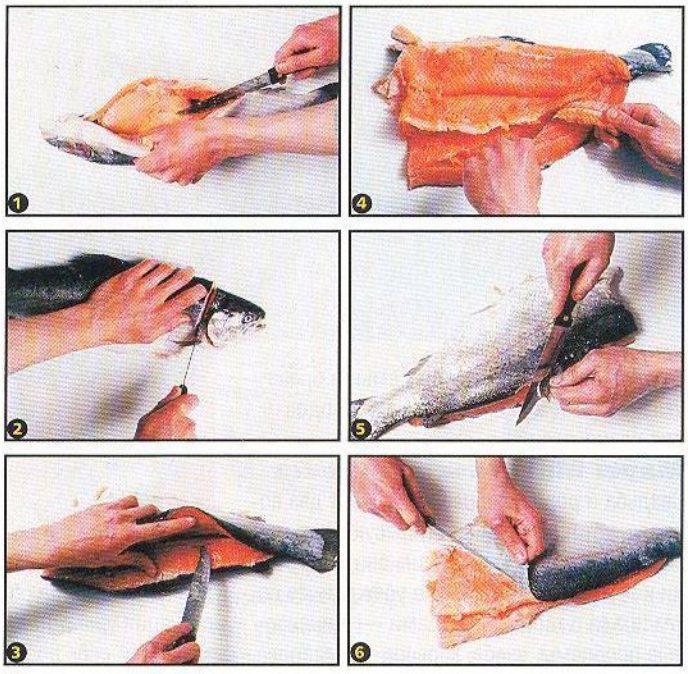
Одно плохо — если перед жаркой не снять с птицы кожу, она будет жирная, как свиная отбивная. Если снять — будет сухая, как подошва.

Ты в растерянности? Не огорчайся раньше времени — есть простое решение: перед тем как жарить курицу, проткни ее в нескольких местах вилкой или сделай несколько надрезов ножом. Во время приготовления часть жира вытечет. Кстати, через эти отверстия можно нафаршировать курицу перцем и чесноком. И вкусно, и не жирно.

Ноу-хау

Поножовщина

Сколько, в конце концов, можно питаться рыбными палочками? На самом деле таких животных даже не водится в дикой природе.



В ней встречаются всевозможные лососи, сельди и форели, одна из которых сейчас лежит на столе и вопросительно на тебя смотрит. Но тебя, конечно, не так-то просто смутить: разделка рыбы может быть даже весьма приятным занятием, если точно знать, с какого хвоста, то есть конца, взяться за дело.

1. Посмотри рыбе в глаза. Если они мутные и сильно выпученные, велик риск того, что рыба несвежая. Иногда глаза отсутствуют, потому что рыбаки продевают сквозь них веревки-куканы. Ничего страшного. Существует несколько других важных показателей свежести рыбы: отсутствие темных пятен на мясе, чистая, достаточно скользкая чешуя и красный (без черноты) цвет внутренностей. Счисть чешую, разрежь рыбе брюхо, стараясь не повредить внутренности. Если это случилось — тщательно промой рыбу изнутри холодной водой и протри солью — иначе вкус может быть испорчен горечью раздавленной желчи.

2. Отрежь голову там, где заканчиваются жабры. Для жарки на гриле или запекания иногда берут рыбу с головой. Отрежь плавники.

3. Сделай глубокие надрезы острым ножом с двух сторон позвоночника. Самое главное — резать как можно ближе к кости, чтобы не оставлять на ней слишком много мяса.

4. Отдели позвоночник от филе. Осторожно приподнимай пальцами скелет и лишь слегка помогай себе кончиком ножа. Главное — чтобы в мясе не осталось мелких обломков косточек.

5. Удали остатки костей, плавников, кусочки отвалившегося мяса и прочие ненужные вещи — рыба должна быть не только вкусной, но и красивой.

6. Сними с рыбы кожу. Придерживая ее за хвост, подсунь нож снизу, между границей кожи и филе и веди нож так, чтобы он не срезал, а удалял кожу, не повреждая филе. Кожа удаляется достаточно легко. Все готово.

Количество продукта для 1 порции филе
палтус 250 г
сельдь 300 г
лосось 300 г
макрель 325 г
треска 350 г
пикша 350 г
мидии 1 кг 100 г
Известно, что от рыбы и морепродуктов на тарелке всегда остается порядочное количество несъедобных предметов: плавников, костей и всего прочего. Эта таблица дает приблизительный расчет: сколько исходного продукта ты должен закупить, чтобы получить 200 граммов филе.

Фото: Tony Hutchings/Tony Stones Images

Факт

Калорийный поцелуй

Собрался на свидание? Тогда откажись от сливок к кофе или от майонеза в салате, поскольку ты и без того наберешь лишние калории. Дело в том, что женские губные помады сделаны на основе чистого жира, а по подсчетам специалистов, партнер женщины, активно пользующейся помадой, съедает за год почти целый тюбик. (Сами женщины — до трех тюбиков.) Видимо, это и является одной из причин настоящего «бума» витаминизированных помад, выпускаемых в последние годы, — раз уж приходится есть, то чтобы было не только приятно, но и полезно.

Профилактика

Если тебя бросила талия

Все хотят быть подтянутыми и стройными. Но знаешь ли ты, что, помимо большого веса, огромное значение имеет характер распределения жира.

Принято выделять следующие типы ожирения:

Промежуточный — избыток жира распределен равномерно, без акцентов на каких-либо участках тела.

Андроидный — жир скапливается в области живота, превращая его в брюхо или пузо и придавая мужской фигуре форму яблока.

Гиноидный — чаще встречается у женщин. Жир откладывается преимущественно в области ягодиц и бедер так, что тело начинает принимать грушевидную форму.

Свое измерение

Для того чтобы правильно оценить свою форму или просто прикинуть, каковы перспективы, возьми рулетку и произведи замеры:

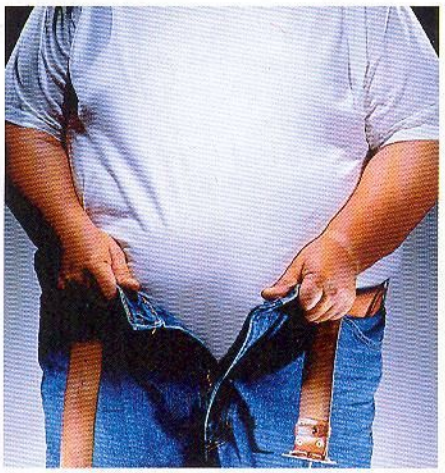


Фото: © RUPIN

1. Измерь в сантиметрах окружность талии на уровне пупка (да не втягивай, не втягивай живот!).

2. Измерь в сантиметрах окружность бедер.

3. А теперь проведи нехитрый расчет, разделив первую цифру (окружность талии) на вторую (окружность бедер).

Для мужчины повышенным считается показатель, равный или превышающий 1,0. Увеличение этого показателя говорит о высоком риске развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний и вообще является поводом для серьезной работы над собой. Избыточный вес, сконцентрированный в области живота, многократно усиливает риск появления проблем со здоровьем.

В настоящее время нет данных, говорящих о том, что снижение избыточного веса когда-нибудь и кому-нибудь повредило. Худей!

Лицензия ЦПМД 4910/4906

Your Health Partners in Moscow

ЕВРОПЕЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

- Европейские семейные врачи акушерство-гинекология, офтальмология, кардиология, педиатрия, дерматология, психиатрия, ортопедия, иглотерапия, физиотерапия
- Все виды диагностики и лаборатория
- Госпитализация в лучшие клиники Москвы
- Медицинская эвакуация
- Неотложная круглосуточная помощь на дому
- Лечение за рубежом

EMC European Medical Center

125047 Москва 2-ой Тверской-Ямской пер., д.10
Тел.: 956-79-99, 251-60-99

ЕВРОПЕЙСКИЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

- Французские стоматологи
- Лечебная и косметическая стоматология, парадонтология, ортодонтия, профилактика, протезирование
- Все зуботехнические работы выполняются во Франции
- Отбеливание зубов до любого желаемого цвета по системе Opalescens
- Имплантология с применением американских имплантантов
- Мы гарантируем безболезненное лечение детей и взрослых

European Dental Center EDC

123242 Москва ул. Конюшковская, д.34
Тел.: 797-67-67

Книги

Георгий Евсеев, Сергей Пацюк, Сергей Симонович

Вы купили компьютер Полное руководство для начинающих в вопросах и ответах

Изд-во АСТ-ПРЕСС, М., 1998 г.

Если у тебя никогда не было своего компьютера, приготовься к тому, что с его приобретением в жизни прибавится проблем. Ты будешь проводить перед монитором драгоценные человеко-часы, тратить кучу денег на «апгрейд» и новый «софт». Научишься и полюбишь рубиться в «Doom», а Интернет перевернет твой режим с ног на голову. Твой телефон будет постоянно занят, и постепенно друзья забросят попытки до тебя дозвониться. На какое-то время ты выпадешь из жизни. Но у тебя будет книга. Чувствуется, что авторы все это проходили, потому что в предисловии пишут: «Книга должна стать самым добрым другом, к которому вы сможете обратиться за помощью или советом в удобную минуту».

Как улучшить свою память

Сост. А. Е. Польской

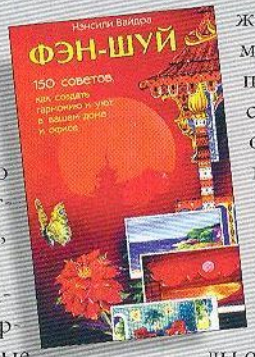
Изд-во «Харвест», Минск, 1998 г.

Это книжка уже по нашей родной «оперативке». Кроме того что в ней действительно подробно рассказывается о том, как наконец научиться запоминать имена и лица на вечеринках, это просто интересная книга. Она провоцирует тебя на решение разных задачек для ума — дела, которым ты наверное не занимался со школы. Теперь можешь щелкать примеры в метро по дороге на работу. Запоминать последовательности ничем не связанных между собой слов — ассоциативным способом. Ставить опыты над собственным мозгом и играть в психологические игры. Очень проветривает голову и действительно улучшает память. Интересно также прочитать про природу рассеянности, разобраться в ее механизмах и отладить их. Чтобы никогда больше не бить себя по лбу со словами «что бишь я хотел...»

Нэнсили Вайдра

Фэн-шуй: 150 советов, как создать гармонию и уют в вашем доме и офисе

Изд-во ФАИР-ПРЕСС, М., 1999 г.



Фэн-шуй — это древнее китайское учение о взаимодействии человека с окружающим пространством. Учение китайское, а истина универсальная. Китайцы 6000 лет изучали вопрос, а мы только поняли, что наше самочувствие напрямую связано с тем, например, какую картинку мы видим, возвращаясь с работы домой: одинаковые кирпичи пятиэтажек, окруженные вытоптанной серой землей или извилистую тропку к увитому плющом крылечку. Вторая картинка приятнее потому, что в ней присутствует жизненная энергия «ци». Книга не навязывает очередную восточную ересь, а помогает сделать свою жизнь лучше — подручными средствами. Хочешь поскорее приступить к построению лучшей жизни — открывай вторую часть «Решение проблем». Протестируй свой дом и исправляй ситуацию. Где зеркало перевесь, где горшок с цветком поставь. Кое-что придется перекрасить, но труды окупятся — будешь купаться в «ци» и горя не знать.

Практика

Скотч не соскочит

Это может случиться с каждым: неудачно повернулся, зацепился за крючок...

И, пожалуйста, на рубашке или брюках — эффектная дыра. Особенно приятно, что через 10 минут деловая встреча и переодеться нет времени. Хорошо, если в твоем офисе обретает добросердечная фея, которая всегда носит с собой нитки и иголку. А если нет? Возьми скотч и заклей им прореху с изнанки. Некоторое время эта маскировка вполне удачно продержится.

Иллюстрация: Влад Лесников

Здоровье

Умное жвачное

Ученые-психологи из немецкого университета Эрланген выступили с инициативой: они проводят специальные семинары для менеджеров, уезжающих в отпуск.

Ученые считают, что безделье на отдыхе пагубно сказывается на интеллектуальных способностях и, как следствие, на карьере и успехах в бизнесе. В качестве одного из орудий борьбы с «отпускным отупением» специалисты предлагают... жевательную резинку. Они уверены в том, что постоянные жевательные движения стимулируют мозговую деятельность. Men's Health добавляет: и придают лицу выражение особой интеллектуальности.

Практика

Носки для носки

Мало того что женщины научились по краешку носка определять социальный статус мужчины, его политические и социальные взгляды и даже наличие или отсутствие у объекта вредных привычек.

Еще и здоровье наше весьма зависит от качества носков: ведь плохие носки способны привести к целому спектру различных заболеваний — от грибковых до простудных. Как определить качество носков? Вопрос немаловажный, если учесть, какую роль играет этот несущественный, казалось бы, предмет одежды.

Материал

Чем выше процент натуральных волокон, тем полезнее для здоровья. Осенью и зимой предпочтение отдают шерсти (тепло и одновременно хорошая вентиляция). Летом лучше выбрать смеси с хлопком, льном или шелком. Небольшой (до 20) процент синтетики поможет носкам лучше держать форму и дольше не рваться.

Качество

Чем тоньше отдельные нити материала, тем выше качество носка (сам материал должен быть достаточно плотным). Если нити разные — где потоньше, где потолще, — значит носки никуда не годятся. Если шерстяные носки имеют значок «ручная стирка при температуре 40°С», значит, они быстро слиняют, оставив на память о себе пятна внутри ботинок. То, как долго будут существовать носки, зависит и от внутренней поверхности обуви — гладкая кожа, например, повреждает носок гораздо меньше, чем резина.

Размер

Единственный способ безошибочно примерить носок не надевая — это обмотать его вокруг кулака, чтобы пятка сомкнулась с мыском. А вообще-то носки лучше покупать, ориентируясь на знание своего размера. Носки, которые обещают, что будут одинаково хорошо смотреться и на тридцать девятом размере, и на сорок шестом, — бессовестно врут, если только они не изготовлены из ткани с большим процентом лайкры. Хорошие носки всегда рассчитаны только на два размера одновременно (например 42/43).

Мысок

У хороших носков мысок обычно делают более плотным. У носков высокого качества его изготавливают отдельно и пришивают к носку (швы изнутри должны быть идеально тонкими и неощутимыми).

Резинка

Подвязки для носков еще носят — в комплекте с непристойно дорогими носками из чистого шелка. В более демократичных вариациях используют резинки, которые могут быть как собственно резинками, вшитыми внутрь ткани, так и особым плетением обычных нитей. Хорошая резинка моментально принимает прежнюю форму после того, как ее растянуть. Другой критерий — внутренняя поверхность резинки должна быть столь же аккуратной, как и внешняя, — любые торчащие нити свидетельствуют о плохом качестве. Резинки не должны быть тугими — особенно это нежелательно, если есть проблемы с венами на ногах. В этом случае разумнее пользоваться подвязками.

Пятка

Ахиллесова пята всех носков. А штопка, увы, навеки вышла из моды, равно как и добродетельные жены, склонные к рукоделию. Поэтому пятка хороших носков сделана из сверхуплотненного материала с добавлением большого количества синтетики.

Здоровье

Куда бежим?

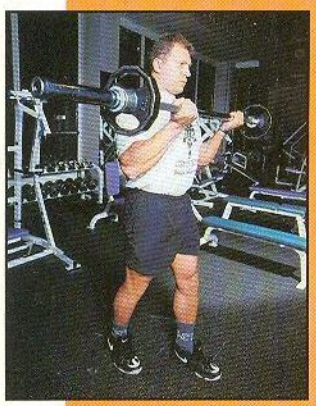
Новое увлечение американских поклонников джоггинга может повлиять на рассудок непосвященного человека, оказавшегося утром в одном из городских парков Нью-Йорка. Теперь считается, что полезнее всего бегать спиной вперед. При таком способе передвижения калории сжигаются быстрее, чем при обычном беге. Кроме того, большая нагрузка идет на заднюю поверхность бедра, которую обычно довольно трудно нагружать. Развиваются и мышцы шеи — ведь бегуну все время приходится оборачиваться. Еще более эффективным признан бег спиной вперед вверх по лестнице — так что теперь многие американцы не всегда уверены, что именно говорить соседу, встретившемуся в подъезде: «здравствуйте» или «до свидания».

Совет месяца от Gold's Gym

Шаг вперед!

Как накачать бицепс? Одно из самых эффективных и популярных упражнений — сгибание рук со штангой стоя.

Этот совет поможет тебе выполнять его с наибольшей отдачей, не перенапрягая при этом поясницу. Традиционно это упражнение выполняется так: ноги сведены вместе, штанга поднимается сгибанием рук. В этом случае при поднятии штанги нагрузка, помимо бицепса, ложится и на поясничный отдел позвоночника. Для того чтобы повысить эффективность упражнения, тренер Gold's Gym Денис Семенихин советует выдвинуть вперед одну ногу. Казалось бы, мелочь, но с точки зрения биомеханики это многое меняет. Во-первых, в таком положении легче удерживать равновесие. Во-вторых, с поясничного отдела позвоночника снимается значительная часть нагрузки.



Стиль

Малиновый пробор, височки синие

Если еще несколько лет назад в парикмахерских весь персонал сбегался посмотреть на того мужчину, который просил покрасить ему волосы, то сегодня производители красок для волос могут ликовать: они завоевали сильный пол!

Мужчины подошли к вопросу радикально: чаще всего они красятся в интенсивные, яркие цвета: брюнеты превращаются в блондинов, блондины — в инопланетян с малиновыми или зелеными шевелюрами... Если ты решил подобным образом изменить свой облик, то можешь перекрасить волосы самостоятельно, благо современные краски просты и удобны в обращении.

Тушь для волос — последний писк моды. Гамма — от металлических до пурпурных оттенков, и чем неестественнее, тем круче. Тушь держится до первого мытья головы и смывается обычным шампунем. Ею закрашивают отдельные прядки, а не всю голову целиком.

Фото: Илья Бушунов

Оттеночный шампунь Тоже кратковременная краска для тех, кто считает, что клубные посиделки по уик-эндам — это одно, а на службу нужно являться в первозданном виде. Моешь голову шампунем, и волосы приобретают желаемый оттенок — но яркого цвета не добьешься.

Краска-спрей В отличие от туши, может быть нанесена на всю голову. Создает эффект «припудренности». Смывается обычным шампунем.

Естественные красители Мытье головы с хной дает красно-золотистый оттенок. Басма временно окрашивает волосы в темный цвет. И хна, и басма оказывают благотворное влияние на структуру волос и кожу головы.

Нестойкая краска В аннотации обычно указано, какое количество головомоек может пережить эта краска: обычно от трех до двенадцати.

Стойкая краска — навсегда окрашивает волосы, вытравливая естественный цвет. Оттенок постепенно тускнеет и от регулярного мытья, и выгорая на солнце.

▶Хотя на флаконах и коробках с краской изображают только миловидных девушек, любая краска одинаково хорошо подходит и мужчинам, и женщинам.

▶Перед использованием краски обязательно проверь, не вызывает ли она у тебя аллергию: капни краской на кожу у сгиба локтя и подожди несколько часов.

▶Если у тебя темные волосы, то перед окраской в светлые тона тебе нужно будет их обесцветить, что довольно-таки вредно.

▶Надень перчатки перед окраской и старайся, чтобы краска не попадала на лицо и шею — многие средства стойко окрашивают и кожу. Ты хочешь выглядеть оригинально, но не настолько же.

Фото: The Image Bank

Психология

Это тоже секс

Опрос 200 девушек, работающих в бразильской компании «Секс по телефону», выявил любопытную вещь. Каждый третий клиент, пользующийся услугами этих «телефонисток», разговаривает с ними не о том самом, а о неприятностях на работе и конфликтах в семье. Розита Эсперадо, проработавшая двадцать лет «телефонной девушкой», говорит: «Для них мои предложения о том, как помириться с женой или подложить свинью шефу, звучат куда более эротично, чем обычный телефонный секс. Во время этих бесед они даже нередко испытывают оргазм».

Фото: David Rose

Фото: Timothy Shonnard/Tony Stone Images

Самочувствие

Как новенький

Ну что же, с кем не бывает...

Вчерашнее затянувшееся веселье не означает, что сегодня ты должен выглядеть, будто снимаешься в заключительной серии «Мертвецов с Марса». Срочные меры помогут тебе вернуть человеческий облик.

Подъем

Первым делом — к окну. Раскрыть пошире и жадно дышать кислородом. Заодно попытаться сделать несколько приседаний. Чтобы вернуть дыхательные способности, выпей полстакана холодной воды с соком из половинки лимона — витамин С помогает в борьбе с похмельем.

В ванной

Тщательно почисть зубы и язык щеткой. Эвкалиптовая настойка есть? Пара капель в стакан воды — и как следует прополощи рот, тогда твое дыхание потеряет смертоносный эффект... Побрился? Посмотри на себя в зеркало. Если тебе не понравилось отражение, выгреби из холодильника лед и положи его в миску с водой. Плещи водой в лицо — холод сузит поры и усилит кровообращение. Пройдись по лицу круговыми движениями массажной щеткой. Теперь — в душ.

Под душем

Обязательно вымой голову — запах перегара дольше всего держится на волосах. Используй шампунь с сильным ароматом. Иногда и мужчине лучше пахнуть цветами и фруктами, чем... ладно, кто старое помянет... Под душем разотрись массажной щеткой. Вода сперва должна быть едва теплой, потом горячей, а затем — холодной. Повтори процедуру три раза.

После душа

Покопайся в имуществе твоей подружки, так как нужно возвращать мало-мальски естественный цвет лица. Что у нее там? Питательная маска с минеральными солями? Увлажняющий крем? Восхитительно. Нанеси маску на лицо тонким слоем на пять-десять минут, остатки удали салфеткой. Возьми на кончике пальца увлажняющего крема и вмассируй его в кожу лица. Веки, области вокруг глаз и губ смажь тонким слоем крема для глаз.

Завтрак победителя

Из ванной вышел здоровый и бодрый человек. Теперь нужно правильно позавтракать. Меню: Алка-зельцер, пол-литра минеральной воды, грейпфрут, черный хлеб с листом салата, чашка зеленого чая.

Экая штуковина

Маркетинговые исследования, проведенные в США, позволили выявить самое бесполезное, с точки зрения покупателей, приспособление, продающееся в магазинах. Им оказался **«Прибор для подогрева бесфреоновых баллончиков с пеной для бритья».**

Опыт

Страшная месть

Иногда, выйдя из магазина, задумываешься: с какой целью он ежедневно открывается?

Хотят они торговать, или это — метод заманивания людей с целью их последующего унижения и обмана? Ничто не может удержать некоторых продавцов от издевательств над покупателем. Но и ты не беззащитен...

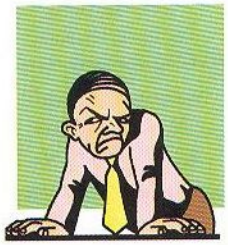
Высокомерный

Ты только переступил порог святилища, как тут же наткнулся на ледяной взгляд. Вопрос: «Что вам угодно?» прозвучал как «А ты кто такой?». Ты почувствовал себя ничтожной букашкой, но...

- воспрял духом и попросил показать по очереди все 47 костюмов из новой коллекции. И все примерил. И требовал осмотреть — не морщат ли брюки сзади по шву? А потом удалился без покупки, милостиво пообещав «как-нибудь заглянуть».

Подозрительный

Эта помесь Холмса и капитана Анискина в настороженной позе застывает у стеллажей, заглядывает к тебе в кабинку для переодевания и подпрыгивает, пытаясь бросить беглый взгляд в твой карман и увидеть краденый галстук. Ты сознаешь, что ты — подозрительная личность, и ты...



- ведешь себя соответственно. Нервно оглядываешься, украдкой запихиваешь за пазуху собственный органайзер и на цыпочках крадешься мимо кассы. А когда тебя задерживают и ничего не находят — устраиваешь Грандиозный Скандал.

Неотзывчивый

Ты полчаса умоляешь его показать тебе «это полосатое», но видишь только его безразличную спину. Ты бы повернулся и ушел...

- если бы тебе в голову не пришла идея закричать «Пожар!... Пожар!... Пожарр-уста, покажите мне это поросатое!» Обернулся? То-то!

Лжец

— Из чего эта рубашка?

— Чистый хлопок.

— А что за фирма?

— Очень известный итальянский дом.

При этом на этикетке: «Мэйд ин Чайна. 100% полиэстр». Конечно же, он не хотел тебя сознательно обманывать...

- просто он, наверное, еще плохо разбирается в рубашках, — громогласно предполагаешь ты и просишь поручить тебя заботам администратора, поскольку нуждаешься в квалифицированной помощи.

Иллюстрации: Борис Спиридонов

Фитнесс

Твой видеотренер

Видеотренировки — это, конечно, удобно

Во-первых, никуда не надо ходить. Во-вторых, ты сам располагаешь своим временем. В-третьих, не надо таскать мешочек со сменной обувью и спортивным обмундированием. В-четвертых, никто на тебя не смотрит, значит, можно выполнять упражнения, не задаваясь вопросом: что о тебе думает та блондинка слева, уже полчаса насилующая «мощного наездника». Итак, приступим.

Пол

Паркет и линолеум слишком скользят. Лучше всего — ковровое покрытие. Для тренировок подойдет и резиновый коврик из ванной.

Разогрев

Для разогрева можно порекомендовать упражнения со ступенькой, бег на месте и приседания. А после занятий обязательно потяни мышцы — сделай несколько десятков наклонов, поворотов торса, других упражнений на растяжку.

Обувь

Никаких тапочек! Только спортивная обувь.

Одежда

Спортивный костюм — куртку и тренировочные штаны — надевают до и после тренировки. Чтобы не простудиться. Если в комнате достаточно тепло, надень шорты и майку.

Проветривание

Перед открытым окном зарядку делают только энтузиасты из старых советских фильмов. Но ты-то знаешь, что сквозняк — друг насморка. Проветри комнату в течение 15 минут перед тренировкой. И кислорода хватит, и не простудишься.

Силовые упражнения

Даже если соседи снизу и являются образчиками дивной терпеливости, не забывай, что, если уронить сорокакилограммовую штангу, то, вполне вероятно, что она произведет некоторый шум.

Упражнения со штангой разумнее делать в тренажерном зале — во-первых, штангу нужно постоянно перемонтировать, чтобы от упражнения был толк, а следовательно, иметь большой запас сменных дисков. Во-вторых, лучше, если за тобой наблюдает тренер — он проследит, чтобы не было травм, риск которых при занятиях со штангой очень велик. И если ты выбираешь кассету с силовыми упражнениями — выбери уроки с гантелями.

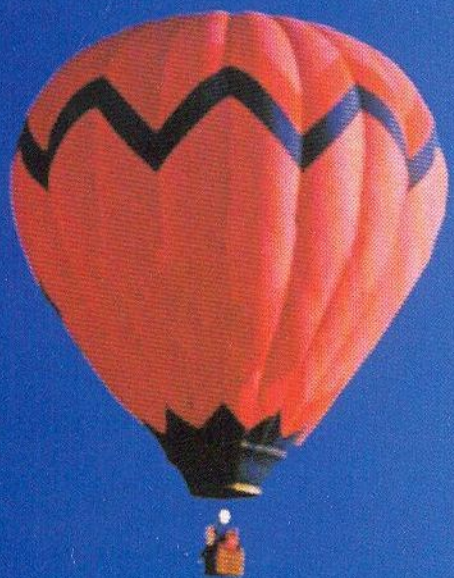
Аэробика

Ты думаешь, что это годится только для женщин? Зря. Для домашних занятий аэробика является великолепным решением. Все эти несерьезные, казалось бы, прыжки, взмахи и танцевальные па за несколько минут увеличат твой пульс до 130 ударов в минуту, никакой жирок такого напряжения не выдержит и растает как сон, как утренний туман, уступив место вполне рельефным мускулам. А степ-аэробика не хуже самых напряженных силовых упражнений поможет развиться икрам и мышцам бедер.

По шарам!

«Работается плохо.
Хочется влюбиться,
или жениться,
или полетать
на воздушном шаре»

А.П. Чехов



Герои сказок и мультфильмов летают на воздушных шариках, как нечего делать. Каждый мальчишка хотя бы раз в жизни пытался воплотить идею этого полета — и его родителям еще очень повезло, если он сигал со связкой шариков со шкафа, а не с балкона.

Мальчишки вырастают, становятся взрослыми и рассудительными мужчинами (которые прекрасно знают, что воздушные шары сильно уступают в летучести рейсовым самолетам), но некоторые из них по-прежнему хотят летать на воздушных шарах. И летают.

Как?

Теоретически в нашей стране любой человек в любой момент может почувствовать себя хозяином мира, паря под облаками в корзинке. Для этого достаточно созвониться с ближайшей секцией Федерации воздухоплавателей России и договориться об аренде аэростата с пилотом и машиной сопровождения. Но удовольствие это довольно дорогостоящее — час полета обойдется около $500. И хотя некоторые уверяют, что потрясающие ощущения, испытанные во время полета, стоят потраченных средств, лишь немногие люди могут позволить себе подобное развлечение. Чаще всего его практикуют крупные фирмы, которые арендуют аэростаты на свои праздники, — чтобы катать гостей и сотрудников. И бывает, что некоторые из покатавшихся разок попадают на крючок. Они начинают с исключительной ясностью осознавать, что деньги, отложенные на покупку автомобиля, можно потратить намного более разумным и естественным способом — купив собственный аэростат.

Что требуется?

Приобрести аэростат вместе с бесконечным списком комплектующих — вполне реальная вещь. Но, разумеется, очень и очень недешевая.

Оболочка — около $7000.

Гондола — $1500.

Газовые горелки и баллоны — $5000.

Уздечки, вентиляторы, фалы, аптечки, карабины, воздухозаборники и еще 20 различных деталей обойдутся еще около $3000.

Итого $16500 — вполне сравнимо с ценой хорошего автомобиля. Но автомобиль не летает, а на аэростате можно подняться на высоту 30 километров (другое дело, что тебе это делать не обязательно, обычно полеты происходят на высоте 100–200 м). И скорость у шара вполне приличная он, в прямом смысле слова, летит со скоростью ветра, которая составляет около 5 м/с. (К тому же автомобиль тебе все равно понадобится — чтобы возить на нем газовые баллоны и аэростат).

Ну и конечно потребуются «водительские права» — свидетельство о том, что ты являешься пилотом-любителем теплового аэростата.

Где учиться?

Обучение на пилота-любителя — прекрасный способ всласть полетать на шаре за более или менее разумную цену и окончательно выяснить — можешь ли ты прожить без этого оставшуюся жизнь или все-таки придется тратить свои кровные на приобретение таких насущных предметов, как механизм отцепления и рукав технологический.

Обучение производится в городе Великие Луки и продолжается 10 дней — минимум с десятью часами налета. Стоимость — приблизи- тельно $1200.

Полученный сертификат является международным, поэтому ты не только сможешь производить с его помощью впечатление на молодых особ женского пола, но и участвовать в интернациональных фестивалях воздухоплавателей, которые проводятся практически во всех странах мира.

Трудно ли взлететь? «Нет, — говорят профессионалы, — взлететь-то нетрудно. А вот сесть — уже совсем другая история...»

Куда обращаться?

г. Москва: т./ф. (095) 918-5198; 408-6172
г. Нижний Новгород: (8312) 3568-75; 3375-88
г. Альметьевск, Республика Татарстан: (84312) 313-69
г. Белово, Кемеровская обл.: (38452) 435-30
г. Бердск, Новосибирская обл.: (38341) 507-49
г. Великие Луки, Псковская обл.: (81153) 929-67, т/ф. 929-20
г. Ижевск: (3412) 5444-66
г. Иркутск: (3952) 4637-91
г. Казань: (8432) 4221-10; т./ф. 4263-91
г. Красноярск: (3912) 2389-96; факс 2754-41
г. Лермонтов, Ставропольский край: (86535) 239-14; 319-66
г. Липецк: (0742) 7272-98; 4794-86
г.Магнитогорск, Челябинская обл.: (3511) 3424-03
г.Рязань: (0912) 7669-45
г. Самара: (8462) 3483-02
г. Ставрополь: (86522) 7367-01
г. Сыктывкар, Республика Коми: (8212) 4359-84; факс 4230-42

Фото: ФОТОбанк

Без дураков

Автор: **Игорь Резников**

Я рано понял, что бремя интеллекта — тяжкая ноша. В младших классах меня дразнили Знайкой, а в старших за мной прочно укрепилась репутация ботаника и зануды всех времен и народов.

Наша незабвенная Диана Павловна, учительница географии, клинически неспособная запомнить название государства Буркина-Фасо и говорившая «контингент» вместо «континент», некоторое время крепилась, когда я вкрадчиво указывал на ее ошибки. Стоило мне поднять руку, и на ее лице устанавливалось напряженно-любезное выражение. («Да, я слушаю тебя, Резников?» — «Диана Пална, Наполеон был корсиканец, а не мексиканец!» — «Спасибо, Игорь!») Со временем выражение ее лица все более стервенело, в конце концов она выставляла меня за дверь, как только я пытался открыть рот. Славы мне, впрочем, это не приносило.

Когда я поправлял учителей, это подчас казалось забавным моим одноклассникам, если позволяло немного развеять сонную монотонность опроса по алгебре. Как я ни старался проявить свои знания в полном блеске, мне не удавалось посеять робкий шепот восхищения, на который я так рассчитывал. Только отличница Федяева одобрительно щурилась на меня из-за толстых линз. А те тонконогие создания, что щебечущими стайками выпархивали из класса на перемену, тайком красились в школьном туалете и укорачивали школьные юбки до самой рискованной линии, — они не спешили подбегать ко мне за автографом. Разве что просили списать домашнее задание и как одна ласково здоровались со мной в день контрольной по физике. У них был другой, ненавистный мне кумир. Двухметрового роста, длинноволосый, он смело сгребал девчонок в охапку, отпускал в их адрес двусмысленные шуточки, а они только довольно хихикали. Он курил на переменах на школьном дворе, жонглировал булочками в буфете, а когда он прогуливал уро-

Фото: Dale May

ки литературы, женская половина класса шушукалась и перебрасывалась записочками. Даже учителя прощали ему развязные замечания и потертые джинсы вместо школьных брюк. И никого не волновало, что он вряд ли прочел хоть один сонет Шекспира и путал Баха с Оффенбахом.

Мне все это казалось диким и странным умопомрачением. Дома мама говорила гостям: «Я забыла, Игорек, сколько ты знаешь языков?» — и пожилые родственники и друзья почтительно перешептывались, а потом вздыхали: «А вот мой оболтус...» Лучшие книги, самые полные энциклопедии, занятия языком с репетитором — все было к моим услугам, и все служило цели сделать из меня преуспевающего и блестящего джентльмена. Но мой рейтинг в среде сверстников был не слишком высок. «Ты че, самый умный, что ли?» — напирал на меня здоровенный лоб в школьном коридоре, когда я поправлял его ударение в слове «звонит». «Резников, отвянь!»— отмахивалась красотка Серебрякова, когда я галантно указывал ей на грамматическую ошибку в конспекте. И мне ни разу за десять лет не привелось продемонстрировать свое знание поэзии Бодлера в оригинале или перечислить столицы всех американских штатов — никому не было до этого дела.

На первом курсе мои позиции несколько укрепились — я прослыл-таки лучшим студентом, но девушки не спешили назначать мне свидания. «Ты слишком умный, с тобой страшно разговаривать!» — сказала мне одна из них в ответ на прямой вопрос из серии «почему меня девочки не любят». Вот это здорово! Я готов был ответить, как в анекдоте про двойника Карла Маркса: бороду-то я сбрею, но умище-то куда девать?

Нет ничего удивительного в том, что у девушек, боявшихся в моем присутствии сморозить глупость, возникало либо раздражение, либо почтение. И то и другое — не лучшая основа для флирта. Как говаривала героиня Чехова, не понимавшая слишком длинных слов: «Образованность свою показать хочут и все время говорят о непонятном». Именно такую паническую мысль я читал в глазах длинноногой особы в курилке, когда с жаром рассуждал о поразившей меня научной догадке. Мне казалось, что к месту прочитанное малоизвестное стихотворение Блока выразит мои чувства сполна, но девушки нервно посматривали на часы и вспоминали о неотложных делах как раз в тот момент, когда я набирал воздух перед новой строфой.

Мои умудренные опытом друзья, увидев мои неудачи, преподнесли мне несколько важных уроков. Вот основные способы замаскировать интеллект, которыми с успехом пользовались мои однокурсники:

«Не вздумай говорить с девушкой о компьютерах... лучше пригласи ее на чашечку кофе». Первая фраза при знакомстве ни в коем случае не должна быть слишком умной, главное, чтобы она была парадоксальной. «Я вижу, вы умеете готовить, — говорил, например, один мой приятель, пристально глядя на руки девушки, стоящей перед ним в очереди в буфет. — Моя бабушка научила меня определять эту способность по форме ногтей...» Через два дня они вовсю целовались в темном закутке под лестницей.

Источником всех моих проблем были вовсе не ум и не знания... Главное — не относиться к себе слишком серьезно

Никогда не стоит указывать девушке на ошибки в произношении и правописании. Гораздо действеннее притвориться, что просто патологически не умеешь, скажем, заполнять анкеты и нуждаешься в ее квалифицированной помощи, памятуя о том, что «она его за муки полюбила, а он ее за состраданье к ним».

И вообще — поменьше умных слов. Самое верное — девушку рассмешить, они это ценят.

Все это было вполне справедливо. Все это действовало. Но только с этими смешливыми подружками почему-то было очень неинтересно. Но вот в начале второго курса мы выехали на картошку. Вечером, когда все разбрелись компаниями отмечать день приезда, я заметил девушку в элегантных очках, задумчиво сидевшую на скамейке под фонарем и читавшую томик Гете. «Прекрасной девушке привет! Я провожу вас, если смею», — процитировал я. «Прекрасной девушки здесь нет, домой сама дойти сумею!» — подхватила она в ответ, и мы рассмеялись. У нее была потрясающая улыбка. А через месяц мы приехали в Москву страстными любовниками с четырехнедельным стажем.

Пытаясь найти причину моих тогдашних неудач, я прихожу к выводу, что источником всех моих проблем были вовсе не ум и не знания. С тех пор как я потерял девственность на крыльце одного из корпусов пионерлагеря (где нас, студентов, определили на постой) — путаясь в лифчике и кусаемый в ягодицы злыми осенними мухами, — я приобрел одно из самых главных знаний моей жизни: как важно не относиться к себе слишком серьезно. Когда мне пришлось предстать перед деканом, приехавшим на картошку с инспекцией, в майке задом наперед, в одной кроссовке и с женскими трусиками, торчащими из кармана, — я понял, что та потрясающая девчонка, что давится беззвучным смехом за шкафом, обожает меня в этом комичном виде в сто раз больше, чем если б на мне был смокинг Нобелевского лауреата. Конечно, впоследствии я не раз еще получал от нее книгой по голове, когда пытался экзаменовать ее знания поэзии Серебряного века или спрашивал, с какими странами граничит Зимбабве. И если у каждого из нас сейчас другая семья и не один роман на счету, то это не потому, что мы не простили друг другу грамматических ошибок — просто первая любовь редко длится всю жизнь.

«Я его слепила из того, что было...»

Популярный женский шлягер

Как

Автор: **Зина Чердынцева**

«Нет фригидных женщин, есть плохие любовники» — «Нет неуступчивых мужчин, есть неопытные жены». Оба высказывания — скорее теоремы, чем аксиомы, а значит, требуют доказательств. Первое утверждение достойно отдельного разговора — здесь я не эксперт. А вот что касается женских уловок, перед которыми не устоит никакой упрямец, — здесь годы семейной жизни дают богатый материал. Со времен Евы трюки, позволяющие эффективно использовать мужчину в своих целях, передаются из поколения в поколение. Это наше секретное оружие, и решение передать чертежи в штаб врага далось мне нелегко. Меня греет мысль, что если твоя подруга — виртуозная умелица, то она уже освоила главное правило — манипуляция не будет успешной, если в результате кто-то остался в проигрыше. Знание того, что ты почерпнешь из этих заметок, застрахует тебя от непрофессионального нападения подобно тому, как сигнализация убережет твою машину от посягательств дворовых хулиганов. Сам знаешь — от матерого угонщика не может спасти ничто.

Уловка № 1.
Ему с три короба наврешь — и делай с ним, что хошь!

Муж моей знакомой с восторгом рассказал мне, каким ловким способом его жене удалось купить шубу за 30 тысяч долларов, потратив всего шесть тысяч — все деньги, что были у них накоплены. Версия жены: случайно забредши на меховой аукцион, она увидела шубу своей мечты и не удержалась от соблазна померить ее. Когда она надела на себя эту вещицу, мимо прошел главный итальянец — владелец меховой коллекции. «Синьора, супербеллиссима, эта шубелла — ваша фортуна!» — вскричал он в восторге и тут же предложил скинуть цену до двадцати пяти тысяч. Комкая в руках платочек, наша героиня разрыдалась и призналась, что у нее есть только шесть тысяч. Итальянец застонал как раненый зверь, потом махнул рукой и упавшим голосом сказал: «Я знаю, что я болвано сентименталe, но так и быть — давайте ваши жалкие доллари!» Потом следовала душераздирающая история, как она мчалась на такси домой, чтобы успеть до закрытия выставки. Итальянец отдал ей шубу и даже не попросил телефона. Видела я эту шубу. Цена ей 5500 долларов в магазине «Снежная королева». А в соседнем магазине были неплохие сапожки за 500, но про них будет сочинена отдельная история. Сказка про полоумного итальянца напоминает мне анекдот, как беременная жена рассказала мужу, что видела во сне, будто у нее родился негр с двумя головами. А когда родился негр с одной головой, муж был счастлив.

Ответные действия

Все подобные истории, если присмотреться, используют типичные мужские слабости — тщеславие, скуповатость и беззаветную веру в чудеса. Единственный способ борьбы с этим — пойти и купить ей шубу, не дожидаясь сказок Шехерезады.

Уловка № 2.
Наша сила — в нашей слабости

Опыт показывает, что нет такой домашней работы, которую женщина при желании не могла бы осилить. Но многие из дел, традиционно считающихся мужскими, так и оставались бы несделанными, если бы не руководящая роль женщины. Страшную ошибку совершают те особы, которые денно и нощно напоминают мужу о капающем кране. Более умный вариант — разыгрывать приступ мигрени и слабым голосом рассказывать сон, в котором злобные китайцы изощренно пытали ее водой, капающей на темечко. Намеки могут оказаться слишком тонкими и не дойдут до адресата. Мудрая жена встретит тебя в умилительном до слез образе растерявшейся девочки — в руках разводной ключ, на лице — полное отчаяние: «Я хотела исправить, но у меня не получилось...» Хорошим дополнением служит лужа на кухне (как бы следы бесплодных усилий) и абсолютно бесполезный набор инструментов, включая пилу и паяльник, живописно разбросанных там и сям. Пока ты будешь возиться с краном, она станет следить за твоими действиями с неприкрытым восхищением и задавать невинные, но очень глупые вопросы вроде «а как называется эта пимпочка — дюбель?» Весь последующий вечер пройдет под знаком твоего могущества.

Ответные действия

В описанном случае — никаких. Здесь, безусловно, была проявлена политика, выгодная для всех. Симптомом опасности служит частое применение такого приема — сегодня она разучилась подметать пол, а завтра, глядишь, перестанет сама шнурки завязывать. Самый верный способ борьбы — принять все без тени шутки и всерьез попытаться ее

Ответные действия

Имеющий уши да услышит. Можно сходить в гости к теще, можно заварить чай (хотя ничто так отрезвляет, как псевдоответ на псевдовопрос: «Чайник? Вскипел!») Но если она спрашивает: «Заметил ли ты, что уже не так хорош в постели?» — советую бежать от нее без оглядки.

Уловка № 4. **Парней так много холостых...** Истории про обходительного сотрудника. «Знаешь, новый начальник отдела так на меня смотрит... Ленка говорит, он интересовался, кто у меня муж... И вообще... (Пауза. Задумчиво-мечтательный взгляд в сторону.) Надо бы его с кем-нибудь познакомить». В сущности, сотрудника может вовсе и не быть в природе, или это старый хрыч с вставной челюстью, или в меру упитанный Карлсон, который живет на крыше, — ее воображение соткало его образ исключительно ради твоей ревности.

Ответные действия

Скорее всего, она хочет привлечь твое внимание — и надеется, что ревность вас слегка встряхнет. Сделай вид, что готов позвать нового начальника в гости, или предложить подумать вместе — с кем бы его познакомить. Больно ей это нужно.

она тебя делает

научить управляться с пылесосом: написать подробную инструкцию, предложить завести график, где можно отмечать успехи в освоении новых умений. Ни одна женщина этого не вынесет, и в следующий раз, когда ей понадобится включить стиральную машину, — включит сама или вызовет электрика.

Уловка № 3. **Волшебные слова** Психотерапевтам известно, что использование незаметных слов-манипуляторов позволяет погрузить в транс самых неуступчивых пациентов. А это то, что необходимо женщине, когда она внушает тебе свое видение ситуации. Например, великое слово «ИЛИ». Можно спросить: «Когда пойдем в гости к моей маме — в субботу или воскресенье?» Ты задумался — значит птичка в силках. Резонный вопрос — «а идти ли вообще?» — уже не ставится, чего она и добивалась. Той же цели служат разные замаскированные утверждения: «А ты заметил, как безвкусно одевается твоя секретарша?» или псевдовопросы: «А чайник вскипел?»

Уловка № 5. **Нашими бы устами...** Лесть никогда не бывает слишком грубой. Ни один мужчина не сочтет восхваление своих достоинств преувеличенным. Другое дело, что хвалить лысому его шевелюру несколько неосмотрительно, поскольку он сочтет это издевательством. Предпочтительнее выбрать достоинство, которое с трудом поддается объективной оценке. Например, если мужчине сказать, что у него удивительно красивые ступни ног или неповторимый тембр голоса, он никогда не прове- ▸

рит, так ли это на самом деле, но настроение у него повысится, а это неплохой фон для разговора о покупке стиральной машины.

Такие незамысловатые приемы доступны даже самой неопытной жене. Для виртуозной исполнительницы они — не более чем простая гамма. Симфония лести, которую способна сотворить искушенная женщина, по сложности, полифоничности и размаху достигает вагнеровских масштабов. Особо эффективны следующие способы:

⚠ За всеми поступками она находит позитивное намерение, которое ей на руку. «Когда ты вчера вечером сразу заснул, я смотрела на тебя с таким умилением! Подумала — ты так выкладываешься! И все это ради того, чтобы я чувствовала себя спокойно за твоей надежной спиной». Если все это сказано действительно проникновенным тоном, то ты никогда не почувствуешь тонкой иронии всего высказывания; почувствуешь только прилив благодарности и, уж конечно, в этот вечер ни за что не оставишь ее без внимания. (Жалкая попытка мужчины воспользоваться тем же приемом отражена в трогательном анекдоте: жена поздно ночью встречает мужа у дверей со скалкой в руках. Пьяненький муж робко говорит: «А ты все печешь, все печешь!»).

Все подобные истории используют типичные мужские слабости — тщеславие, скуповатость и беззаветную веру в чудеса.

⚠ Хорошо зарекомендовал себя способ хвалить мужчину третьему лицу в его присутствии: «Знаете, меня никогда и никто так хорошо не фотографировал, как Андрей. Я всю жизнь считала, что ужасно нефотогенична. У него какое-то удивительное умение поймать нужный ракурс!» Все, теперь она может не сомневаться, что ты будешь фотографировать ее с утра до ночи.

⚠ И наконец точечные бомбардировки самонаводящимися боеголовками: «Знаешь, мне все подружки обзавидовались — говорят, ты такой внимательный. А я говорю — поздно спохватились, мне одной такой потрясающий муж достался, который может принести цветы без всякого повода». Или: «Я всегда восхищалась мужчинами, которые так замечательно ладят с детьми!» В воскресенье, пока ты будешь водить сына в зоопарк, она примет ванну из розовых лепестков.

Ответные действия

Расслабься и получай удовольствие. Твоя жена — потрясающая женщина, и найди способ сообщить ей об этом — можно в форме грубой лести.

Уловка № 6. Польза огородного пугала

Ты никогда не замечал, что со слов твоей жены все ее подруги какие-то стервы? Особенно одна — мужа своего пилит, зарплату у него всю забирает, с друзьями посидеть никогда не дает, кормит его какой-то гадостью, а сама завела любовника. Твоя жена, возможно, рассказывает это с гневом и осуждением. Конечно, ты делаешь правильный вывод: по сравнению с ней твоя жена — ангел. Что и требовалось доказать.

Ответные действия

Есть один запрещенный прием самообороны. Если ты скажешь: «Зато у нее очень красивые ноги», — твоя благоверная не только перестанет звать ее в гости, но и постарается пореже упоминать в разговоре.

Уловка № 7. Берем на испуг

Мужская скупость на комплименты — центральная тема женских пересудов. «Брови, что ль, выщипала?» — спрашивает муж у жены, в отчаянии надевшей противогаз, чтобы обратить на себя его внимание. Метод радикальный, но есть способ лучше. «Не знаю, — скептически замечаю я, расчесывая свои прекрасные темные волосы, — подстричься, что ли? Сил уже нет такую гриву сушить... А может, перекраситься?» Молчание. Потом до него доходит... Еще можно предложить вставить цветные контактные линзы, поразмышлять, не требуется ли мне пластическая операция по уменьшению бюста — фантазия всегда подскажет женщине подходящий вариант.

Ответные действия

Сделай комплимент — с тебя не убудет. Если она и в самом деле решит сменить прическу, ее все равно ничто не остановит.

Это не самый полный перечень женских ухищрений. Но и этого достаточно, чтобы защититься от действительно агрессивных манипуляций или нечестной игры. Правда, гораздо чаще наивное женское коварство вызовет у тебя понимание или улыбку умиления — ты ведь, конечно, не такой зануда, чтобы, вооружившись знаниями, изобличать подругу на каждом шагу. Еще лучше — незаметно возьми их на вооружение. Ты обязательно заметишь, с каким новым интересом взглянет на тебя драгоценная половина, когда распознает твои хитроумные ходы. Вполне вероятно, что она даже будет обескуражена. Но только до тех пор, пока не придумает новые уловки.

Фото: Francisco Caceres

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Ray-Ban®

Москва: ЦУМ, 1-й этаж, Универмаг "Московский", 3-й этаж, ГУМ "Стиль Оптика"
Санкт-Петербург: ДЛТ, Гостиный Двор, Топ-Спорт, Еврооптика, Инструментариум
Ростов-на-Дону: "Люкс Оптика", "Максим"
Екатеринбург: "Гельвеция", "Верона", "Главный пр-кт"

Тяжелый недуг «фитнесс крейз» (fitness craze) — стремление всегда оставаться здоровым — поражает мир все новыми и новыми разновидностями. «Байк крейз» (bike craze) — одна из них. Определить больного веломанией легко — он мчится по непролазному бурелому на чудовищном двухколесном сооружении, отдаленно напоминающем велосипед. Это маунтбайк — горный велосипед.

Байки для горца

Авторы: **Александр Маленков, Александр Сумбатов**

Однажды в Америке

Основное различие между предметом нашей беседы и обычным велосипедом в прилагательном «горный». Маунтбайк — это велосипед, предназначенный для движения по пересеченной местности с большим перепадом высот. Проще говоря, велосипед-внедорожник, велосипед-танк.

Такой гибрид инженерной мысли и спортивного экстремизма родился двадцать лет назад почти случайно. Однажды в Америке в начале семидесятых годов знойным калифорнийским летом компания студентов заскучала по зимним развлечениям. Прихватив с собой дорожные велосипеды марки Schwinn, которые показались им самыми надежными, и оснастив их широкими протекторами, они отправились в горы. Спуск с пологого склона с километровым перепадом высот не доставил особых хлопот, а вот подъем ребят разочаровал. Разочаровал и навел на мысль об усовершенствовании велосипеда. Так конструкция обогатилась набором скоростей для облегчения подъема на гору, новой формой рамы и руля. Перед изобретателями велосипеда встала задача снижения веса железного коня... ▸

Фото: ФОТОбанк

Самодеятельность закончилась созданием фирмы Mountain Bikes, давшей название новому типу велосипеда и новому виду спорта. С тех пор — только вперед и выше. Менялись рамы и покрышки, тормоза и переключатели скоростей, форма руля и тип седла, но характер, тот характер, с которым родился этот приземистый компактный двухколесный внедорожник, остался неизменным. По сей день любители стиля «море по колено, горы по плечо» не могут устоять перед обаянием велосипеда-первопроходца и покорителя.

Девять жизней маунтбайка

Зажигалка Zippo, автомат Калашникова — это не просто качественные механические устройства, это символы надежности. К ним же, безусловно, можно отнести и маунтбайк, потому что двадцать лет инженерного творчества было направлено исключительно на совершенствование его надежности.

На настоящем горном велосипеде можно месить грязь, зарываться по уши в песок, нырять в реку, закапываться в снег и падать с обрыва. И с ним ничего не случится — он для этого и сделан. Условно горные велосипеды можно разделить на три класса.

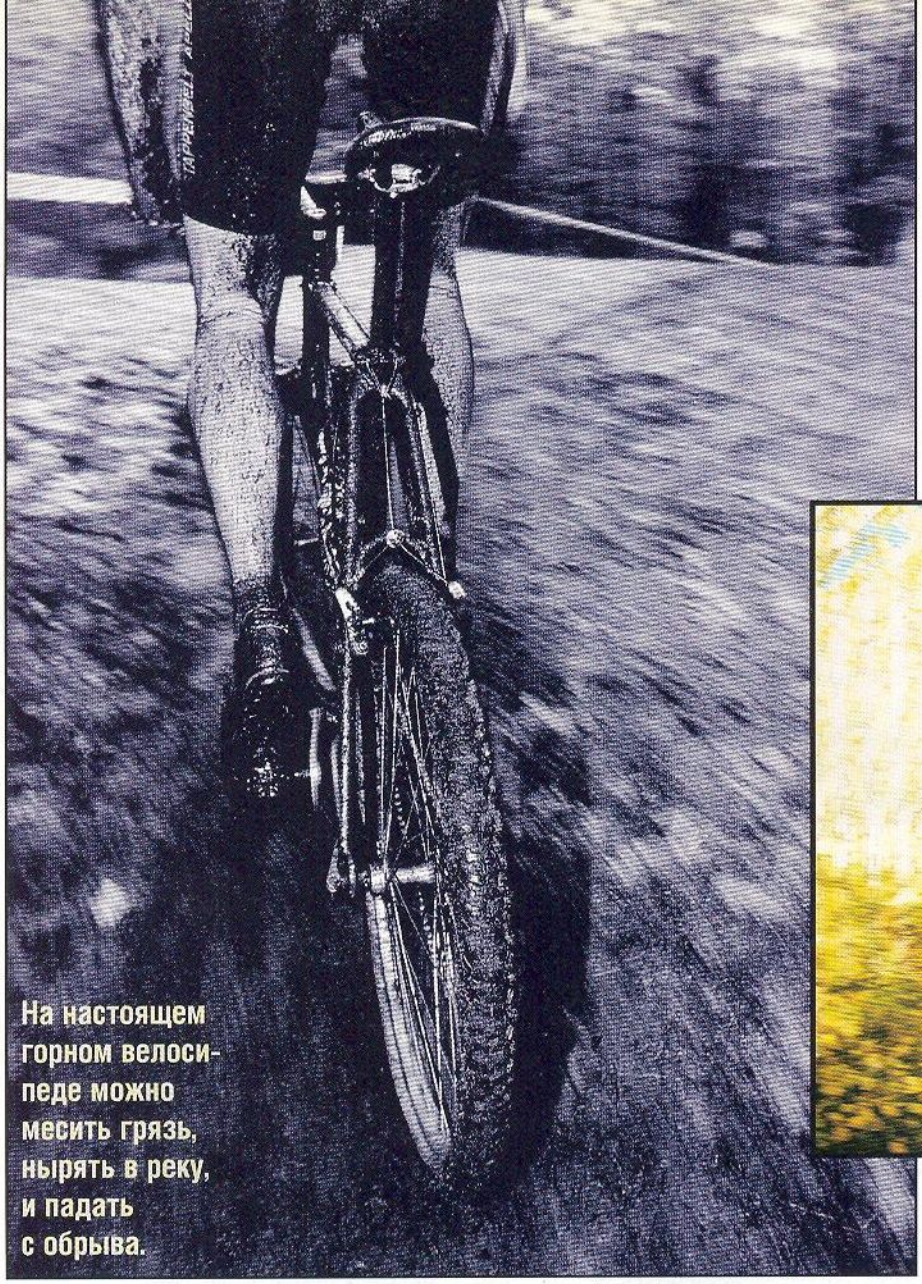
- **Любительские или туристские байки,** цена которых не превышает $1000. Они для тех, кто не гонится за экстремальной ездой, не бьет колеса о поваленные деревья и не ломает бетонные бордюры шоссе. Но это настоящие горные велосипеды, на них можно кататься и по пересеченной местности, и в лесу, и в горах.
- На велосипедах **спортивного или среднего класса** ($1000–$2000) ездят профессиональные спортсмены. Здесь уже существуют разновидности для разных спортивных дисциплин, например для кросса или скоростного спуска.
- Все, что стоит дороже $2000, относится к **профессиональному классу.** Комплектация таких машин индивидуальна — это велосипеды для соревнований, прочные и качественные. Такой байк можно без последствий уронить с крыши многоэтажного дома.

В любом случае настоящий горный велосипед нельзя купить дешевле нескольких сотен долларов. Дешевле продаются только китайские водопроводные трубы, мало отличимые внешне от настоящего байка. Поэтому есть смысл обратить внимание на известные мировые марки: например, GT (пожалуй, самые популярные в нашей стране), BMW, CANNONDALE, MERIDA, TREK, SCHWINN, MARIN и т.д.

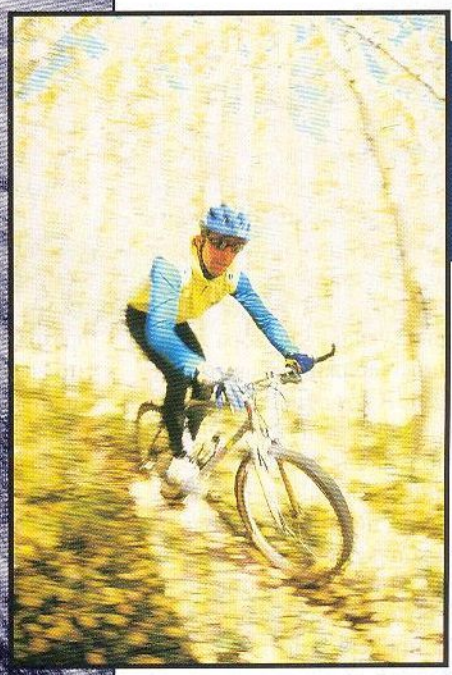
Вертикальный взлет — по желанию заказчика

Велосипед начинается с каркаса, с фюзеляжа. Фюзеляж — это рама с вилкой и рулем. Казалось бы, куда проще, но у хорошего байка эти детали — чудо авиационных и космических технологий.

Любители стиля «море по колено, горы по плечо» не могут устоять перед обаянием велосипеда-первопроходца и покорителя.



На настоящем горном велосипеде можно месить грязь, нырять в реку, и падать с обрыва.



Байкер без соответствующего прикида — это и не байкер вовсе, а так, велосипедер!

Рамы изготавливают из хромомолибденовой стали, алюминиевых сплавов, титана, углеродных волокон. У каждой технологии свои плюсы и минусы. Хромолевые (стальные) рамы надежны, но тяжелы. Алюминиевые легки, но гораздо жестче всех остальных, к тому же не так долговечны. Титан — самый легкий материал, но стоит недешево. Карбоновые рамы — писк веломоды. Они легки и удобны, но дороги, боятся точечных ударов и почти не подлежат реставрации.

Вообще же рама — одна из самых надежных деталей. Изготовитель обычно дает на нее 5-10-летнюю, а то и пожизненную гарантию.

Руль — прямой или чуть изогнутый. Горные велосипеды обычно комплектуются колесами с широким рифленым протектором диаметром 60-70 см. Для таких грунтозацепов проблем пробуксовки и заносов просто не существует. Можно даже в виде разминки вытягивать застрявшие в сугробах автомобили.

Горный велосипед может иметь до 36 скоростей. Щелчок переключателя на руле — и подъем по отвесной стене превращается в легкий променад.

Даже такая простецкая вещь, как педали, в горном велосипеде имеет свои особенности. Сейчас, например, очень популярны контактные педали, которые фиксируют ногу в специальных велокроссовках. Отстегивание производится поворотом ноги в сторону.

Любители всяческих украшений, полезных и не очень, могут нарядить свой байк, как новогоднюю елку. К полезным аксессуарам относятся всевозможные багажники, сумки, фляги, зеркала, мигающие фонари и стоп-сигналы, катафоты, поворотники, звоночки и сирены, ультразвуковые отпугиватели собак, велокомпьютеры, часы, радиоприемники, компасы, наклономеры... Уф! А также мини-бары и биотуалеты.

Вообще же горный велосипед — это всего лишь конструктор для больших мальчиков. Детали велосипедов унифицированы, поэтому ты сможешь апгрейдить свое велочудо, как домашний компьютер. Амортизаторы, независимые подвески, компьютеры... Теперь ты понимаешь, что маунтбайк — это нечто намного большее, чем просто велосипед?..

Велотуфли с кармашками на спине

Байкер без соответствующего прикида — это и не байкер вовсе, а так, велосипедер. Поэтому производство байкодежды — целая отрасль мировой спортиндустрии. Настоящий байкер контактирует с седлом своей любимой горной машины только через специальные велотрусы. Велосипедки пропитаны бактерицидным составом, не дающим развиться грибкам и образоваться потертостям ниже пояса. Вместе с тем тело в них свободно дышит и не потеет. Этим же отличаются веломайки и велофутболки специального покроя с кар- ▸

Фото: ФОТОбанк

машками на спине. Верхнюю одежду велосипедиста, а также велоноски и велотуфли обычно снабжают отражающими наклейками, светящимися в темноте.
Легкий пенопластовый шлем дополняет экзотический наряд. Этот проветривающийся головной убор обезопасит тебя при падении и сделает похожим на танкиста.

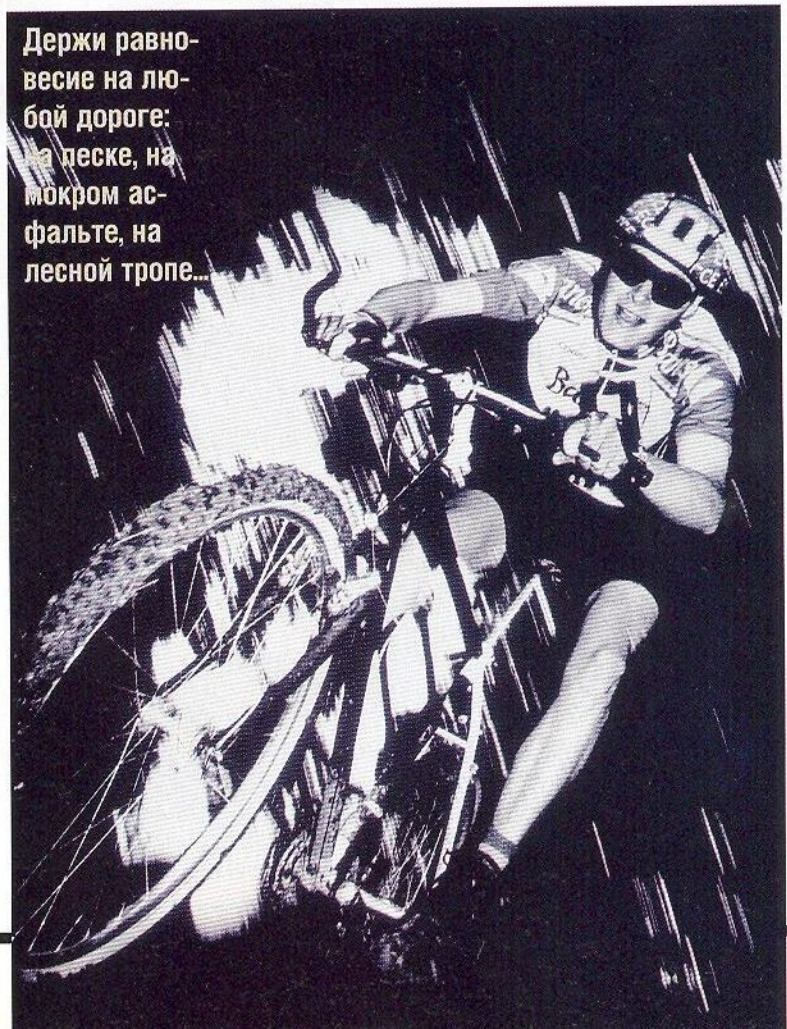
Проблема выбора

Горный велосипедизм, как и другие горные виды спорта, требует серьезных финансовых вложений. Байк — покупка не на один день, и даже не на один год. Поэтому сначала лучше приобрести минимально навороченную машину, особенно если ты новичок.
Если ты читал Кама-Сутру, то помнишь, что первое условие выбора жены таково: «девушка должна нравиться с первого взгляда». А вот отнестись к подбору снаряда по фигуре нужно очень и очень серьезно. Проще пересечь швейцарскую границу в лыжных ботинках 38-го размера, чем получить удовольствие от езды на коньке-горбунке. Не бери грех на душу, привлеки специалиста, когда будешь подбирать размер.
При покупке проверь комплектность велосипеда по технической документации, осмотри его, оцени качество краски, работу тормозов и переключателей, легкость вращения колес, отсутствие скрипов и шумов. Обязательно поерзай в седле и прокатись.
Если необходимо, купи отдельно набор ключей, запасную камеру, ремкомплект, насос. Крылья (грязевые щитки) почти всегда продаются отдельно.
Солидные фирмы дают гарантию на свои байки. На новом байке можно проехать 3-5 тысяч километров, ничего не регулируя, не подкручивая и не меняя. Это очень надежная машина. При крупных магазинах есть свои веломастерские, где твое приобретение подгонят и починят. Колеса настоящих горных велосипедов легко снимаются с помощью специального эксцентрикового устройства, поэтому байк можно перевозить и в авто, и в общественном транспорте.

Уроки мужества

Даже подходящий по размеру велосипед все равно нужно подгонять по фигуре. То есть устанавливать высоту руля и положение седла. Но для начала нужно освоить азы байкерского вождения.

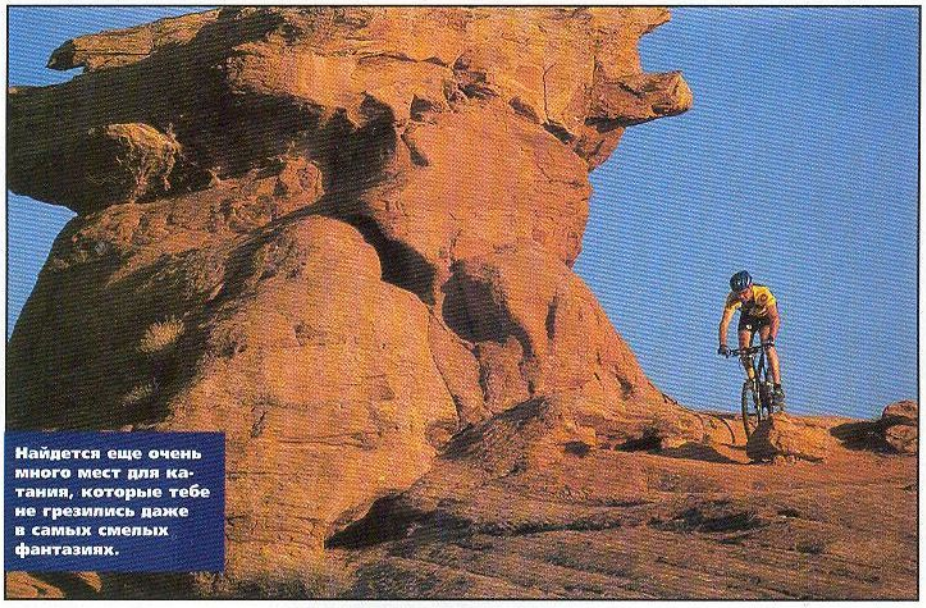
- Научись держать равновесие на любой дороге: на песке, на мокром асфальте, на гравии, на льду и т.д. Хорошо, если ты сможешь ездить, не держась за руль, и стоять на месте на двух колесах. Профессионалы называют это сюрпляс.
- Нужно уметь играть передним и задним тормозами, зажимая их одновременно с разной силой. Это очень пригодится на крутом спуске.
- Всегда помни, что передний тормоз берет на себя основную нагрузку при торможении. Неумелое пользование им на повороте может обеспечить тебе увлекательный, но краткий полет через руль или в кювет. Классическая методика прохождения поворотов говорит о том, что внешняя нога и педаль должны находиться в нижней точке, внутренняя — сообрази где. Не нарушай этого правила, не стачивай педали об асфальт.
- При спуске твой центр тяжести должен быть смещен к заднему колесу и даже за него. Иногда приходится почти лечь животом на седло, управляя рулем вытянутыми руками. При подъеме на гору, наоборот, надо максимально перенести вес вперед, привстав с седла и наклонившись к рулю.
- Лучше не переключать скорости под нагрузкой, к примеру, когда тянешь в гору. Особенно вредно так поступать на любительских моделях байков. Это дорогое удовольствие.
- При длительной езде обязательно делай несколько глотков воды каждые четверть часа. Это в несколько раз уменьшит, если не устранит, неприятные ощущения в мышцах после физической нагрузки.
- К произвольной программе велосипедизма относятся всевозможные «полицейские» развороты на месте, езда на одном колесе, прыжки через барьеры и поваленные бревна, подъем по лестнице и т.д. Но для того чтобы получать настоящее удовольствие от горного байка, все это совершенно не обязательно.



Держи равновесие на любой дороге: на песке, на мокром асфальте, на лесной тропе...

По долинам и по взгорьям

Приобретая горный байк, ты наверняка прикидывал, где будешь ездить. Но будь уверен, что найдется еще очень много мест для катания, которые тебе не грезились даже в самых смелых фантазиях. Зимой и летом байкеры развлекаются на горнолыжных трассах, благо в горку можно забраться на подъемнике. Таков, например, район Крылатских холмов в Москве, место тусовок байкеров. Впрочем, начинать лучше всего с езды на даче или в деревне.



Найдется еще очень много мест для катания, которые тебе не грезились даже в самых смелых фантазиях.

О технических трудностях ты уже знаешь, но бывают и другие. Одна из них — заклятые друзья всех велосипедистов, собаки. Науке неизвестно, за какого зверя они принимают велосипедистов. Судя по их энтузиазму, за очень вкусного и питательного. Но удирать от них на бешеной скорости не рекомендуется.

Езда по городу — вообще весьма опасное дело. К сожалению, велосипедисты не входят в первую пятерку социально-незащищенных групп населения, бедственное положение которых мешает спать руководству страны. Оно и понятно — трудные времена. Байкеру на его транспортном средстве приходится вливаться в поток четырехколесных железяк на правах полноценного участника дорожного движения. Поначалу ты будешь чувствовать себя кузнечиком на пути табуна взбесившихся лошадей, но со временем это пройдет. Главное — оборудуй велосипед максимально возможным количеством сигналов, фонарей, зеркал и побыстрее верти педалями и головой. А то ведь догонят, прижмут, обругают, да еще откроют дверь перед носом.

С другой стороны, не нужно забывать и о пешеходах, еще более уязвимых существах. Их беспомощность доходит до смешного — окатишь пешехода грязью из лужи, так он не то что догнать, разглядеть тебя даже не успеет. Будь ласков с пешеходами, ведь некоторые из них могут оказаться водителями джипов.

Если тебе вдруг станет одиноко, зайди на сайт www.aha.ru/~gz/velozona/. Узнаешь много интересного, найдешь себе компанию, обсудишь наш российский веложурнал, который перестал выходить сразу же после того, как родился.

Когда приятное бывает полезным

Конечно, помимо массы приятных ощущений, занятия велоспортом могут доставлять и неприятные минуты, особенно на первых порах. Боли в различных частях тела, мозоли — все это побочные симптомы недуга «байк крейз». Однако по сравнению с пользой, которую приносит велосипед, это ерунда. По своим психофизическим характеристикам горный велосипед относится к той же группе видов спорта, что и большой теннис, и горные лыжи. Вот почему и зимой и летом на горнолыжных трассах можно увидеть одни и те же лица. Катание на маунтбайке — лучший способ решить проблемы с фигурой и сбросить лишние килограммы. Не думай, что горный байк требует идеальной физической формы, напротив — он существует, чтобы эту самую форму приобрести.

Горный велосипед — возможность убежать от старости и недугов. И вообще, как говорят на Кавказе, «мужчина до тех пор уверенно стоит на ногах, пока сидит в седле».

Для того чтобы последствия перелета через руль были минимальными, тебе нужно выучить и отработать до автоматизма прием «перекат через плечо».

1. Когда ты летишь вперед, инстинкт заставляет тебя вытягивать вперед руки. Оставь их полусогнутыми в локтях и слегка разведенными в стороны, иначе ты рискуешь сломать запястья.

2. Используй инерцию падения для того, чтобы превратить драматичную встречу с землей в перекатывание через плечо. И, конечно, лучше если у тебя на голове есть защитный шлем.

3. Расслабь тело и перекатывайся через одно плечо и спину. Сохраняй тело согнутым, чтобы оно могло спружинить при ударе о землю.

4. В зависимости от твоей скорости, ты прекратишь движение либо сидя, либо на согнутых ногах. Выпрямляйся медленно и осторожно. Не делай резких движений, иначе можешь растянуть спину.

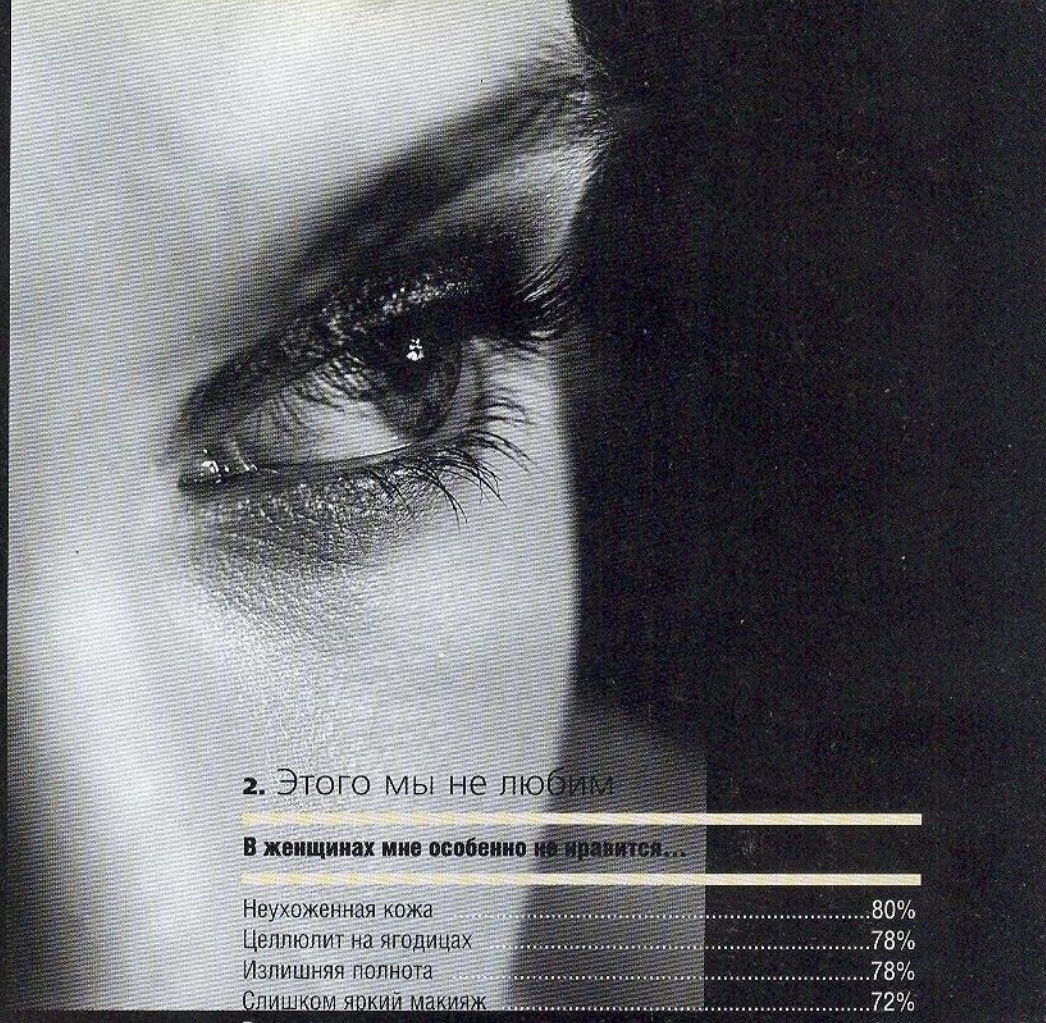
5. Встав, немедленно уйди с трассы или велосипедной дорожки и убедись, что не получил серьезных повреждений.

Иллюстрация: Влад Лесников, фото: Chris Richards

Попунктно

Все. Снимаем с женщин несправедливые обвинения: и взбалмошные они, дескать, и нелогичные, и понять их невозможно… Мы, как выяснилось, ничуть не лучше. Данные вот этого опроса, проведенного Men's Health в разных странах мира, беспристрастно свидетельствуют: все мужчины склонны предъявлять женщинам изначально взаимоисключающие требования, и, по большому счету, они сами не знают, чего хотят.

Фото: **Антон Ланге**
Модель: **Надя Оленева**



1. Это нас привлекает

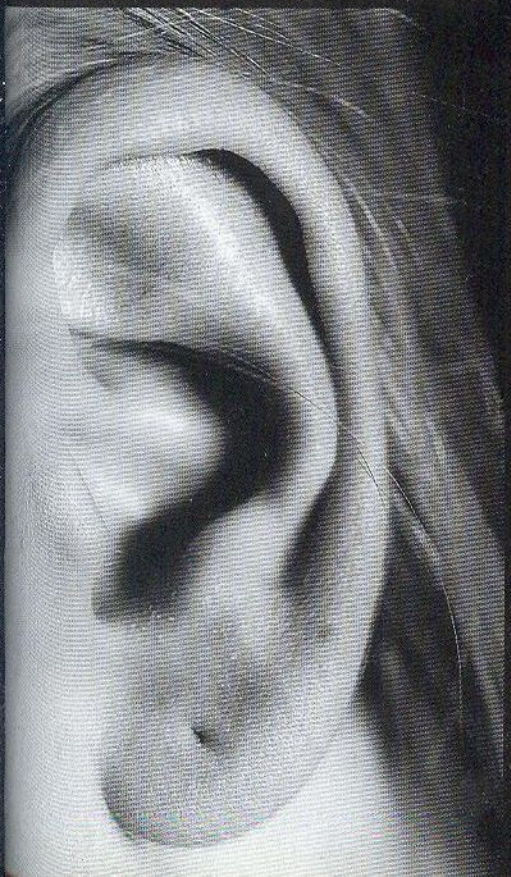
В женщинах мне особенно нравится...

Стройная фигура	90%
Чувственные, полные губы	85%
Большая крепкая грудь	80%
Длинные ноги	79%
Гладкая, нежная кожа	78%
Тонкая талия	75%
Большие глаза	70%
Маленькая грудь	64%
Полные бедра	60%
Выбритая область бикини	58%
Длинные светлые волосы	57%
Здоровые белые зубы	55%
Тренированное мускулистое тело	52%
Густые, неподстриженные волосы на лобке	46%
Миндалевидные глаза	45%
Длинные ресницы	43%
Рыжие волосы	40%
Тонкие щиколотки	39%
Длинные ногти	37%
Шелковистые волосы	35%
Небольшие ягодицы	32%
Зеленые глаза	32%
Красивый пупок	30%
Большие соски	28%
Красивые руки	28%

2. Этого мы не любим

В женщинах мне особенно не нравится...

Неухоженная кожа	80%
Целлюлит на ягодицах	78%
Излишняя полнота	78%
Слишком яркий макияж	72%
Вялая грудь	65%
Плохие зубы	54%
Редкие волосы	53%
Явно крашеные волосы	52%
Излишняя худоба	49%
Волосы на ногах	47%
Неухоженные руки и ступни	41%
Небритые подмышки	39%
Плохая осанка	29%
Вялые, дряблые мышцы	28%



3. Об этом мы мечтаем

Мне бы хотелось, чтобы моя подруга была...

Красивой	91%
Верной	88%
Любящей	84%
Заботливой	78%
Понимающей	71%
Сексуально привлекательной	62%
Терпеливой	60%
Самостоятельной	58%
Аккуратной	55%
Темпераментной	44%
Ответственной	43%
Веселой	39%
Образованной	26%

4. Этого мы терпеть не можем

Я никогда не буду жить с женщиной...

Некрасивой и непривлекательной	93%
Сексуально распущенной	89%
Нечестной	84%
Равнодушной и бесчувственной	79%
Любящей критиковать	70%
Властной	65%
Скучной	60%
Неактивной в постели	60%
Неряшливой	58%
Ревнивой	55%
Ленивой	53%
Фригидной	51%
Болтливой	35%

5. Это нас заводит

Я считаю очень сексуальным...

Сексуальное белье	89%
Отсутствие нижнего белья под одеждой	84%
Глубокий вырез	78%
Туфли на высоком каблуке	75%
Мини-юбки	70%
Облегающую одежду	69%
Грудь без бюстгальтера	66%
Прозрачные блузки и платья	66%
Ярко-красную помаду	61%
Кожаную одежду	58%
Чулки в сеточку	57%
Высокие сапоги	55%
Юбки с большим разрезом	52%
Цепочку на щиколотке	50%
Накрашенные ногти	42%
Леггинсы	27%
Мокрую, прилипающую к телу одежду	25%
Открытый живот	25%

6. На это мы сразу обращаем внимание

В женщине, кроме внешности, меня может привлечь...

Эротичная плавная походка	93%
Сексуальный хрипловатый голос	90%
Выразительный взгляд	79%
Сладкий, женственный запах духов	75%
Экзотический, необычный запах духов	66%
Вызывающая, откровенно женственная походка	62%
Загадочная улыбка	60%
Сдержанное, скромное поведение	59%
Кокетливое поведение	56%
Многообещающий лукавый взгляд	54%
Нежный, женственный голос	49%
Наивное, детское поведение	42%
Вызывающая эротическая улыбка	39%
Гордый взгляд	33%
Решительная походка	27%

7. Это для нас важнее всего

Я бы хотел жить с женщиной...

Привлекательной и волнующей	34%
Понимающей и любящей	17%
Наивной и доверчивой	15%
Рассудительной и хозяйственной	11%
Сексуальной и страстной	9%
Снисходительной и великодушной	8%
Честной и верной	6%

8. Это нас отталкивает

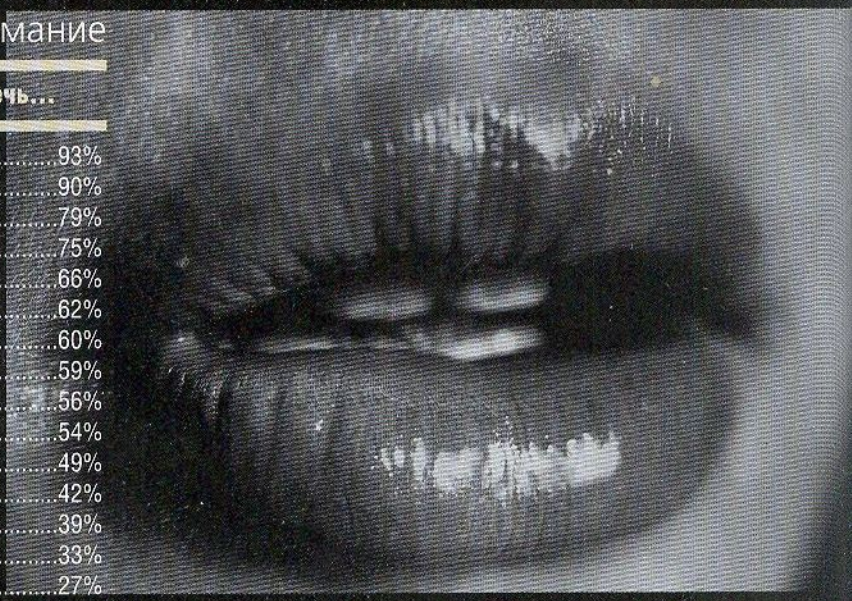
В женщине меня раздражает

Развязность	87%
Пристрастие к алкоголю	60%
Употребление мата	60%
Зажатое, скованное поведение	58%
Шаркающая, расхлябанная походка	55%
Курение	52%
Слишком сильный запах духов	48%
Неопрятный вид	47%

9. Этого мы боимся

Мне бы не хотелось, чтобы моя подруга по сравнению со мной была...

Опытнее в сексуальном плане	78%
Более развита физически	65%
Успешнее в карьере	54%
Умнее	40%
Богаче	20%



Угодить нам — дело нелегкое. Идеальная женщина современного мужчины, как теперь ясно, существо абсолютно непостижимое и загадочнее любой Моны Лизы с ее тривиальными улыбками. Она вызывающей эротичной походкой ходит в мини-юбке без белья, выбривая область бикини, чтобы не казаться слишком развязной, бросает на окружающих выразительные взгляды, обнажает глубокими вырезами свою большую маленькую грудь и известна своим сдержанным и скромным поведением. Она по своей сексуальной неопытности очень активна в постели, и мы ценим ее за верность, заботливость, самостоятельность и длинные рыжие белокурые волосы.

Хочется надеяться, что все дело в том, что опрашиваемые могли выбирать сразу несколько ответов и заполняли анкету приблизительно следующим образом: большая грудь — это хорошо. Маленькая — тоже хорошо. И вообще — грудь, это прекрасно!

И тем не менее, проведенные тесты дают возможность сделать некоторые основополагающие выводы:

Во-первых, хотя образ охотницы на мужчин (сетчатые чулки в ботфортах и все тому подобное) еще довлеет над нашими эротическими представлениями, в реальной жизни мы выбираем для себя совсем другую женщину. Нужно учесть, что опрос проводился среди мужчин разных возрастов: от 20 до 45 лет. Именно молодежь все-таки протащила на первое место в опросах привлекательность и красоту. Мужчины постарше и поопытнее предпочитали делать ставку на любовь и верность. И пусть в симпатиях к сексуальному белью и алой помаде все возрасты признались единодушно (что опять-таки плохо состыковывается с тем, что яркий макияж мы считаем вещью неприятной), мы вовсе не жаждем, чтобы это белье нам приходилось снимать с тела, которое меняет партнеров как перчатки.

Во-вторых, оказалось, что мы, в принципе, не против, когда женщины в чем-то превосходят нас. 60% мужчин не возражают, чтобы женщина была умнее их. 46% считают нормальным, когда партнерша обгоняет их в карьерном росте. Если она богата, ничего страшного — 80% мужчин согласны великодушно закрыть на это глаза. Вот если она сильнее физически, с этим уже начинаются проблемы. А чего мы действительно терпеть не можем, так это больший сексуальный опыт партнерши. Невинность и неопытность все еще актуальны, и, судя по всему, хождение в ботфортах без нижнего белья тому не помеха.

В-третьих, честные и равноправные отношения с женщинами нас не интригуют. В своей партнерше мужчины предпочитают видеть возлюбленную, заботливую мать, хорошую домохозяйку или невинное дитя, а женщины-друзья, похоже, не пользуются особым спросом. Как это согласуется с первым выводом? Никак не согласуется. Просто когда нужно было выбрать что-то одно, мужские инстинкты не выдерживали и крестик ставился у того варианта, который был действительно наиболее важным для отвечающего. Так что женская красота — по-прежнему страшная сила и когда приходится выбирать между ней и чем-то еще... Сам понимаешь. А, вообще-то, мы, конечно, хотим, чтобы она была верна нам всю жизнь. И смотрела сквозь пальцы на наши собственные похождения (поэтому ревность признана очень плохим качеством, а терпеливость и понимание наших проблем — наоборот, важными для счастливой совместной жизни).

Что касается отдельных элементов красоты женского тела, то наши требования к ним за последние несколько тысяч лет изменились достаточно мало. Большие миндалевидные глаза, узкие щиколотки, полную грудь и широкие бедра человечество начало воспевать, едва только изобрело письменность. Большинство из наших вкусов в отношении женщин — это не прихоть моды, а обусловленные требованиями эволюции законы. Чистая кожа, шелковистые густые волосы, округлые бедра, высокая грудь, красивая походка, ясные глаза, красные губы — все это наглядные свидетельства здоровья женщины, а значит, и ее способности выносить, родить и выкормить здоровое потомство. Хотя кое-какие аспекты со временем меняются. Например, древнее восточное описание живота красавицы («он подобен морю с высокими волнами или свитками пергамента, уложенными один на другой») нынче мало кому покажется интригующим — стройная фигура это приоритет номер один.

Тем не менее, не стоит забывать, что твои настоящие вкусы могут резко отличаться от твоих же собственных стереотипов. Ты можешь быть совершенно уверен в том, что твой идеал женщины — это высокая блондинка с длинными волосами, но если ты все время общаешься с маленькими брюнетками, подстриженными под мальчика, то это не игра случая, а знак того, что твои стереотипы не мешают тебе жить так, как тебе хочется. И это — самое главное. MH

Кому хочется подходить под скучное определение Самый Обычный Человек? Да никому. Тебе-то уж наверняка. И у тебя есть все шансы быть намного здоровее, сильнее, интереснее и счастливее, чем эта занудная личность — среднестатистическая особь мужского пола. Ты-то ведь все можешь делать лучше.

Средний человек?

ЭТО НЕ Я!

Автор: **Матвей Вологжанин**

Среднестатистический житель Европы имеет 34 килограмма мускулов. А у тебя может быть сорок.

● Сокращай паузы во время тренировок. Обычно между упражнениями делают паузу в 2-3 минуты, за это время мышцы успевают расслабиться. А если сократить этот перерыв до 60-90 секунд, то мышцы лишь слегка отдыхают — именно так можно достичь самого быстрого прироста мышечной массы.

● Варьируй вес при силовых упражнениях. Разнообразие делает жизнь интереснее. Специалисты по бодибилдингу говорят, что мускульная система работает намного успешнее, когда вес все время меняется. Если после среднего веса использовать малый, то потом упражнения с тяжелым весом пройдут легче, в том числе за счет того, что мускулы, работая без остановки, все-таки получили необходимый отдых.

● Тренируйся по четкому графику. Допустим, ты в понедельник сделал три подхода по восемь повторов в каждом, используя всякий раз возрастающий вес. В среду, повторяя программу, постарайся, чтобы средний вес составлял 70% от среднего понедельничного. А в пятницу рассчитай так, чтобы в общей сложности увеличить достижения понедельника в полтора раза. Таким образом ты плавно переходишь от нагрузки к отдыху, после которого уже можешь выполнить по-настоящему тяжелую работу. При таком графике мышечная масса увеличивается особенно быстро.

Иллюстрации: Влад Лесников

Средний европеец может сделать за 30 секунд 22 отжимания. Ты можешь больше.

Это не значит, что тебе сейчас же нужно лечь и перевыполнить план. На азарте ты, вероятнее всего, сможешь это сделать, но желательно, чтобы ты сделал это легко — чувствуешь разницу?

● Натренируй мышцы, которые необходимы для жима лежа, — это прежде всего мышцы плеч и груди, в том числе трицепсы. Добавь к своей обычной программе дополнительные упражнения на развитие именно этих мускулов (например, жим от скамьи и подъем гантели к груди каждой рукой поочередно).

● Для хорошего толчкового эффекта нужно приучить тело к равномерному напряжению. Такое напряжение дают, например, приседания со штангой на плечах.

● Попробуй метод «пирамиды». Сперва ты делаешь пять отжиманий, потом семь, потом девять, а затем — в обратной последовательности. Упражнение нужно повторить несколько раз с перерывами. А вот теперь можно идти на рекорд.

Средний европеец за 12 минут пробегает 2300 метров. Ты можешь дальше.

Кто бегает быстрее — легко выясняется двухминутным спринтом. Но при беге на дальние дистанции у многих быстрых бегунов возникает известная ситуация: «Я на десять тыщ рванул, как на пятьсот, — и спекся». Потому что бег на длинную дистанцию — это проверка не только скоростных качеств, но и выносливости.

● Эксперты по джоггингу советуют во время пробежек чередовать быстрые отрезки с умеренными: на каждую минуту спринта — три минуты медленного бега. Так постепенно будет вырастать средняя скорость.

Средний европеец занимается спортом 78 минут в неделю

● Если есть возможность — попробуй заниматься бегом по холмистой местности: тот, кто бежит в гору, получает особенно интенсивную нагрузку на мышцы.

● Езди на велосипеде. В это время ты тренируешь те мышцы, которые не особенно участвуют в процессе бега и, следовательно, не развиваются. Но они необходимы для того, чтобы во время бега сохранять оптимальную осанку — это увеличивает скорость.

Средний европеец живет 72,5 года. Ты, конечно, будешь жить дольше.

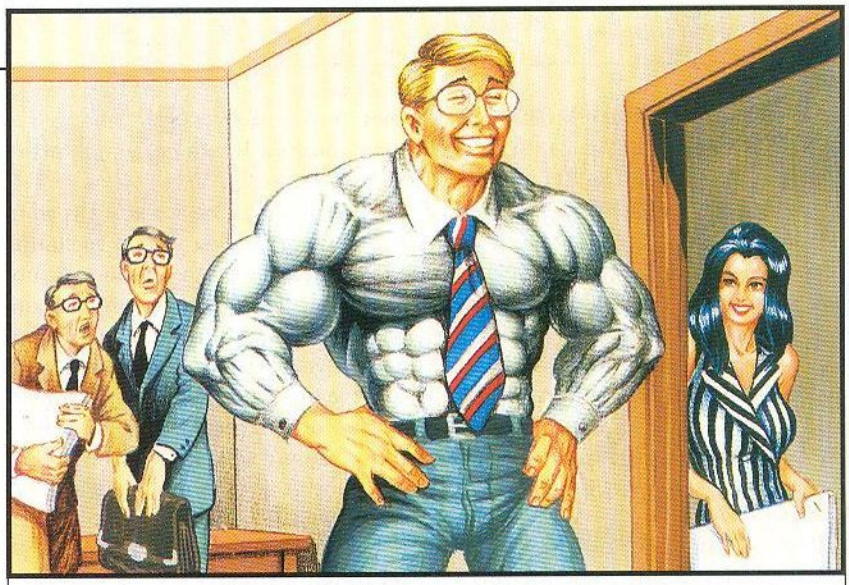
Среднестатического россиянина с его 59-летней продолжительностью жизни обгонять вообще мало чести. А вот у японских мужчин, которые ▸

живут в среднем более 80 лет, есть чему поучиться.

- Не кури. Курение действительно сокращает жизнь. Примерно на семь лет.
- Двигайся. Хотя бы по тридцать минут неспешным шагом прогуливай собаку. Даже умеренная активность продлевает жизнь.
- Ешь больше рыбы, свежих овощей и растительных жиров. Этим ты защитишь и поддержишь свои сосуды и сердце.
- Старайся показываться врачу, чтобы не пропустить какие-нибудь серьезные неполадки в организме. Например — рак простаты. После 40 лет надо ежегодно сдавать кровь на анализ ПСА (простатоспецифический антиген сыворотки крови). Название запоминать не обязательно, важно знать, что он является маркером рака простаты. Нормальный показатель ПСА 0-4 мкг/л.

Среднему европейцу требуется десять минут на то, чтобы достичь оргазма

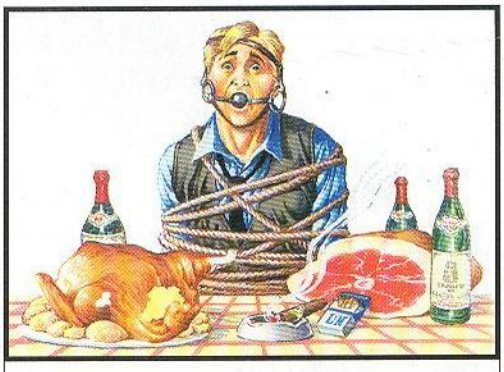
- Вступи в брак. Пусть это протокольно звучит, но женатые мужчины намного здоровее своих холостых ровесников и живут значительно дольше.
- Смейся. Смех продлевает жизнь. Во-первых, он оказывает крайне полезное физиологическое воздействие на систему кровообращения и дыхания. Во-вторых, во время смеха вырабатываются гормоны, подавляющие стресс.



При наличии четкого рабочего графика мышечная масса увеличивается особенно быстро.

Средний европеец простужается 2,5 раза в год. Ты вообще можешь не простужаться.

- Если ты будешь два раза в неделю ходить в сауну и через день совершать тридцатиминутную прогулку по свежему воздуху, то защитные силы организма будут работать на 5 с плюсом.
- Суперагенты, незаменимые в борьбе с инфекцией, — это йогурт и чеснок. В качестве помощников к ним можно добавить апельсины, яблоки, чай, виноград, мед, вино, сливы, малину, инжир и землянику.
- Сухой воздух — это яд для твоих дыхательных путей, а пересохшие слизистые — идеальный плацдарм для высадки полчищ вирусов. Поэтому — почаще проветривай комнату и пей больше минеральной воды. Идеально, если в помещении, в котором ты постоянно находишься, имеется климатическая установка, но ее успешно можно заменить комнатными цветами и аквариумом.
- Витамин С предохраняет от простудных заболеваний. Медики подсчитали: ежедневный прием 1 г аскорбиновый кислоты уменьшает риск простуды на 19%.



Все равно порой стоит ломать привычный ход вещей. В конце концов, люди и их желания — изменчивая вещь.

У среднего европейца к 40 годам отсутствует 3,9 зуба. Ты можешь улыбаться во весь рот.

- С детства нас приучали к тому, что зубы нужно чистить утром и вечером. А зря. Потому что в идеале зубы нужно чистить три раза в день. Кстати, самая главная чистка — это чистка зубов перед сном.
- Самая хорошая щетка — с короткой (25-35 мм) головкой. Она легко попадает в самые труднопроходимые места. Лучше также выбирать щетку со щетиной средней жесткости: мягкая плохо очищает, а слишком жесткая — ранит десны.
- Если ты чистишь зубы несколько раз в день, лучше иметь несколько зубных щеток — чтобы каждая успевала окончательно просохнуть. Потому что многие вредные бактерии очень любят жить на влажной щетине.
- Меняй зубную щетку каждые два месяца. А наш приятель, среднестатистический россиянин, вообще безобразно запустил это дело — он покупает в год всего 1,2 зубной щетки.
- Не забывай про кальций и витамин D, они влияют на здоровье твоих зубов. Много кальция водит-

ся, например, в сыре и капусте. Витамином D богаты печень трески, угорь и сельдь.

Средний европеец спит 500 минут в сутки. А ты можешь спать куда... Думаешь, больше? Нет, более эффективно!

Если бы мы жили по своему внутреннему природному режиму, то спали бы совершенно иначе: довольно короткий ночной сон и потом еще три раза в течение дня: в 10, 14 и 18 часов.

- Идеальная температура для спальни не должна быть меньше 17°C. Если холодно, организм занят тем, чтобы согреться, а не качественным сном.
- Не употребляй алкоголь в качестве снотворного средства. Общеизвестный факт — сон алкоголика краток и прерывист.
- Теплое молоко помогает уснуть, если оно 3,2%-жирности. Обезжиренное молоко, напротив, стимулирует выработку в организме дофамина и норэпинефрина, которые пробуждают в тебе творческие и интеллектуальные порывы, что не совсем уместно, если ты хочешь выспаться.
- «Усыпляющие» продукты, которые полезно есть незадолго до сна, содержат кальций, бром, витамин B1 и растительные белки. Это, например, абрикосы, апельсины, клубника, лесные орехи, артишоки, сморчки, йогурт.
- Если перед важным мероприятием ты не можешь уснуть, напиши на бумаге план действий на завтра и угомонись.

Средний европеец спит с женщиной шесть раз в месяц. Не повезло парню.

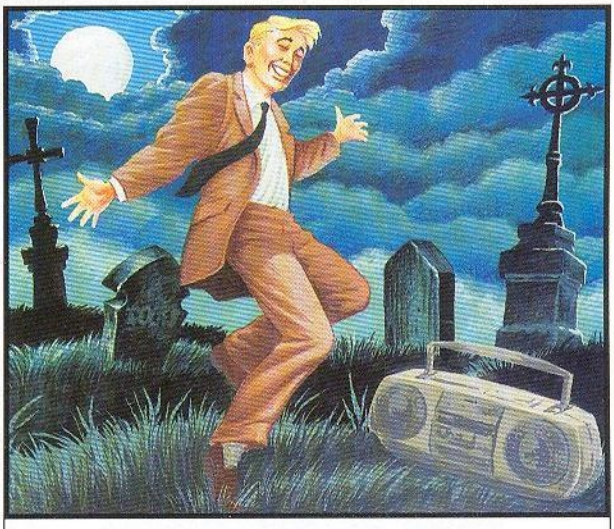
В принципе, это «6 раз в месяц» не мешает запомнить. Потому что вокруг только и говорят: «трижды за ночь» , «каждый день», «десять за неделю» — все это порядком сбивает с толка. Действительно, в разгар влюбленности мы все живем в довольно напряженном графике — эмоции бьют через край. Но постепенно накал страстей утихает, и вопрос количества перерастает в вопрос качества, которое куда как более важно. Хотя, конечно, шесть раз в месяц — это явное преуменьшение наших способностей.

- Главное, понять, что действительно нравится твоей партнерше, что заводит ее больше всего, а к чему она относится с прохладцей. Потому что это только в кино малознакомые люди падают в постель и тут же выдают такой слаженный дуэт, словно провели последние десять лет в неустанных репетициях, готовясь к этому моменту. В нормальной жизни этого не случается... Ну хорошо, случается. Но очень-очень редко.
- Узнав друг о друге если не все, то многое, нужно научиться вносить в привычные приятные занятия что-то новое. Менять позиции, места, саму манеру эротической игры. Удобнее всего, конечно, заниматься сексом в постели. Но почему бы иногда не попробовать более экзотические места — например на заднем сиденье автомобиля, или в ванной комнате, или на расстеленных по полу порнографических журналах? И даже если вы оба окончательно убедились в том, что всем возможным способам предпочитаете, скажем, классическую позицию, то все равно порой стоит ломать привычный ход вещей. В конце концов, люди и их желания — изменчивая вещь.
- Используй стимуляторы. Не обязательно виагру или пилюли из тигриных костей — возбудителями могут быть порнокассеты, эротические книги, приятные запахи и даже красивые картины и необычная музыка.

Средний европеец смотрит телевизор 178 минут в день. Ты можешь тратить свою жизнь на более интересные вещи.

- Для многих телевидение — дополнительный фактор стресса. У 51% мужчин после долгого просмотра телевизора начинает болеть голова.
- Последнее дело — включать телевизор, чтобы посмотреть, «что там показывают». Если смотреть — то только интересующие тебя сюжеты и фильмы. Поэтому в доме обязательно должна быть подробная телевизионная программа — чтобы не приходилось караулить желанный матч, попутно потребляя все эти бесконечные рекламные сообщения.

Средний европеец имеет 7,5 сексуальных партнерш за свою жизнь



Чем больше в тебе психологической гибкости — тем легче тебе приспособить под себя обстоятельства.

Средний европеец получает $2000 в месяц. И хотя наша страна блистательно отсутствует в этом разделе статистических данных, признайся, что для тебя эта сумма — тоже не предел мечтаний.

- Никогда не оглядывайся с тоской и ностальгией на прошлое — это сильно тормозит движение в будущее. Если сегодня дела у тебя идут не столь успешно, как вчера, это еще не повод запускать их. Чем больше в тебе психологической гибкости — тем легче тебе ▸

Средний европеец выпивает в год 100 литров пива

приспособить под себя обстоятельства.

● Не позволяй новым идеям совершенно отвлекать тебя от старых проектов, но и не допускай консерватизма в работе, волоча за собой уже не поддающиеся реанимации проекты.

● Если твоя компания попала в тяжелую ситуацию — не торопись бежать с корабля. Прими к сердцу проблемы работодателя, предложи его вниманию собственную концепцию по выходу из кризиса, пойди на материальные жертвы, сам отказавшись от большей части зарплаты. Если у фирмы дела опять пойдут на лад — такое поведение зачтется тебе сторицей. А риск в данном случае — дело благородное. Тем более, если фирма все-таки пойдет ко дну, ты все равно создашь себе в нужных кругах репутацию надежного человека, а за это в наше время платят. И немало.

Даже умеренная активность способна значительно продлить жизнь...

● Каким бы ретроградом и солдафоном ни был твой непосредственный начальник, все равно запомни: творческая активность всегда вызывает больше уважения, чем раболепная безынициативность. Умей выдвигать идеи и настаивать на своем.

● Никогда не бойся принимать неожиданные приглашения и браться за непривычные обязанности. Если тебя завтра вызовут к шефу и предложат через два часа полететь в Ханты-Мансийск на двухнедельную инспекцию поголовья куниц, прежде чем отказаться, задай себе вопрос: «Когда у меня, собственно, еще будет случай побывать в этом самом Ханты-Мансийске?» Даже если следующий вопрос, который ты задашь себе, будет: «А кто такие куницы?», такие пустяки уже не должны останавливать тебя. Потому что чем богаче и разнообразнее твоя трудовая биография, тем дороже ты ценишься на нашем неуравновешенном рынке.

Последнее дело — включать телевизор, чтобы посмотреть, «что там показывают». Если смотреть — то только интересующие тебя сюжеты...

В месяц средний европеец исписывает 0,06 страниц личного дневника. Может быть, ты тоже не Лев Толстой, но...

● Глубоко заблуждаются те, кто считает, что ведение личного дневника — занятие, подходящее исключительно для сентиментальных девиц. Ежедневные записи в дневнике помогают блокировать стресс, увеличивают сопротивляемость иммунной системы и даже способны предотвратить многие болезни. Процесс записывания собственных мыслей оказывает одновременно расслабляющий и организующий эффект.

Средний европеец 1,32 раза в год дарит цветы своей подруге.

● Ты знаешь, как много он теряет. И в любом случае тебе не требуется приводить доводов — почему это стоит делать чаще. MH

Cartier

Браслеты с винтами.
Белое или желтое золото.

Photo M.FEINBERG

CARTIER - МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, 19 тел. (095) 928-7150

Может быть, ты любишь красный цвет. Или зеленый. Но это еще не значит, что на выборах ты будешь голосовать за коммунистов или партию «зеленых». Потому что в политике цветовые предпочтения не имеют значения, особенно для такого умного человека, как ты. Но в другом, не менее важном, выборе — выборе продуктов питания — мы часто руководствуемся именно симпатией к тому или иному цвету. И это неправильно. Потому что в разные цвета яйца, перцы и яблоки окрашивают вовсе не продавцы, а вещества, которые в этих продуктах содержатся. Некоторые из них идут на пользу здоровью, а некоторые — не очень.

Красный перец!

Автор: **Петр Заболотнев**
Фото: **Эдуард Басилия**

Красный, желтый или зеленый перец

- **Зеленый перец,** так же, как и желтый с красным, содержит большое количество витамина С: в 100 граммах перца — двойная дневная норма.
- **Желтый перец** имеет такой цвет за счет содержания в нем ксантофиллов — разновидности каратиноидов. Ксантофиллы образуются в овоще по мере созревания под воздействием тепла — поэтому в зеленом перце их очень мало. А ведь ксантофиллы защищают организм от канцерогенных свободных радикалов.
- **Красный цвет** перец приобретает *к моменту окончательного созревания.* К этому времени овощ превращается в настоящую витаминную бомбу. По сравнению с желтым, в нем в три раза больше каротиноидов: 100 граммов красного перца содержат 9 мг каратиноидов, в том числе 2,7 мг бета-каротина. К тому же в красном перце на 20% больше фолиевой кислоты, которая снижает риск сердечного приступа.

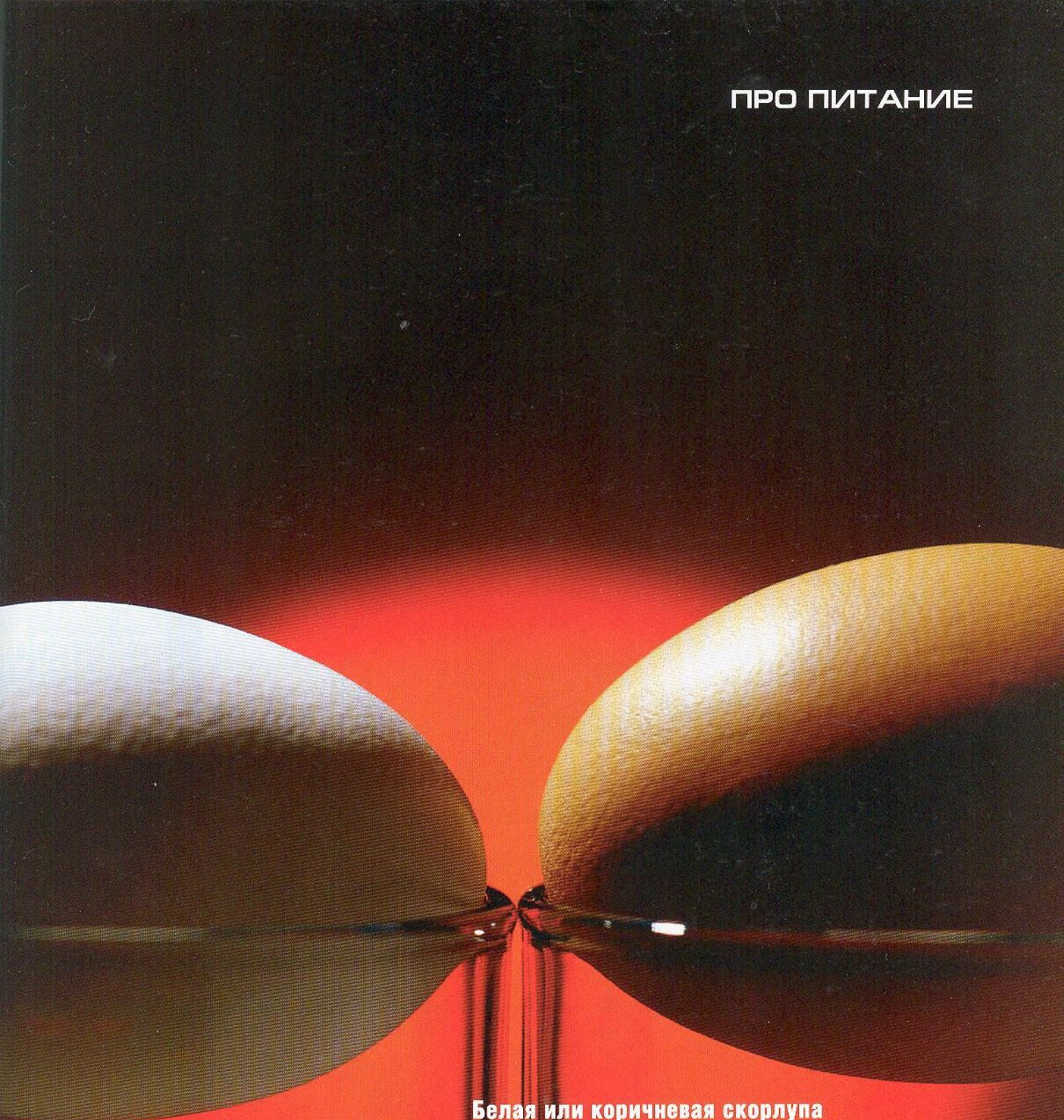
Красный лосось или белая (ручьевая) форель

▼ **Форель** содержит всего 3% жира, она — оптимальный источник легкоусваиваемого белка. Кроме того, форель полезно есть тем, кто много нервничает, — в ней содержатся микроэлементы, обладающие антистрессовым эффектом: калий и магний.

▼ **Лосося** можно дольше хранить. В нем довольно много жира — в 3,5 раза больше, чем в форели, поэтому он слишком высококалориен. Но зато в лососе также много ненасыщенных жирных кислот, которые понижают уровень холестерина и опасного триглицерида в крови. Кроме того, в лососе содержится большое количество йода, который отвечает за правильный обмен веществ.

Оливковое или подсолнечное масло

- **Оливковое масло** содержит огромное количество ненасыщенных жирных кислот, которые являются прекрасным средством в борьбе с избыточным холестерином. Оно — самое полезное масло, одинаково подходящее и для салатов, и для готовки
- **Рапсовое, кукурузное и подсолнечное масло** превосходят оливковое только по одному показателю — они намного дешевле. А вот довольно редкое у нас масло из тыквенных семечек имеет то преимущество перед оливковым, что оно снижает риск простатита. Тыквенное масло содержит витамин Е и так называемый фитостерин, который защищает от рака кишечника и заболеваний простаты.



Белая или коричневая скорлупа

▼ **Белые яйца** иногда стоят дешевле, чем коричневые, потому что куры яйценосных пород на три белых яйца несут одно коричневое.

▼ **Яйца с коричневой скорлупой** содержат меньше холестерина. Они безопаснее для твоего здоровья. Тем не менее, 300 мг холестерина на яйцо — все равно слишком высокая доза. К счастью, яйца содержат также ряд веществ, защищающих твое сердце, — это, например, фолиевая кислота и ненасыщенные жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина в крови. Этих веществ гораздо больше в яйцах, которые несутся «свободными» курами — теми, которые гуляют во дворе на солнышке. А куры, сидящие всю жизнь в клетке, в отместку людям несут яйца с пониженным содержанием ненасыщенных жирных кислот.

Зеленое или красное яблоко

Хрестоматийный рассказ про маленького Ленина, который однажды стащил у мамы яблочные очистки и схряпал их втихаря в саду, был написан не для того, чтобы дети видели, что коммунистический вождь любил пошкодить. Это повествование на полном серьезе превозносило гениальную прозорливость дитяти — ведь спустя полвека ученые выяснили, что почти все полезные вещества, которые находятся в яблоках, сидят как раз в их кожуре. Так что выбрасываем подальше фруктовый ножик и поступаем так, как завещал великий Ленин, — едим яблоки со шкуркой!

- Зеленые яблоки кислее красных за счет того, что в них в полтора раза больше витамина С. Кроме того, в зеленых яблоках содержится удвоенное количество флавоноидов — веществ, которые защищают организм от канцерогенных свободных радикалов (зеленые яблоки — 6,07 мг, красные — 3,55 мг в 100 г).
- Красные яблоки слаще, в них намного больше сахара. Пектин, которого в избытке во всех яблоках, нейтрализует токсичные тяжелые металлы.

Эспрессо или кофе из джезвы

- **В эспрессо** в полтора раза меньше кофеина, и он менее вреден для желудка, чем черный кофе, сваренный в джезве.

Белый или коричневый рис

- **И белый, и коричневый рис** содержат много углеводов, поэтому рис очень энергоемок и является важным элементом питания для тех, кто ведет активный образ жизни. В белом рисе больше витамина Е, чем в коричневом.
- **Коричневый, или дикий рис** имеет следующее соотношение белка и жира — 14:1. Он является идеальным источником растительного белка для организма. 100 граммов дикого риса содержат треть дневной нормы ниацина — витамина, который крайне важен для всех занимающихся фитнессом.

Черный или зеленый виноград

- В **черном винограде** больше антоциана — флавоноида, который борется с отложениями на стенках сосудов.

Белый или черный шоколад

- **Белый цвет шоколада** объясняется тем, что при его приготовлении из какао взяли только масло какао. То есть, наиболее вредную часть. Запас минеральных веществ в белом шоколаде сведен до минимума, зато жира в нем — хоть отбавляй. И огромное число калорий. Идеальный продукт для белого медведя на Северном полюсе — но не для городского жителя.
- **Чем темнее и горче шоколад**, тем больше в нем магния. Так как магний является прекрасным антистрессовым лекарством, то жизнь после дольки черного горького шоколада на самом деле покажется слаще.

Зеленая или белая спаржа

- **В неочищенной зеленой спарже** намного больше витаминов, чем в белой.

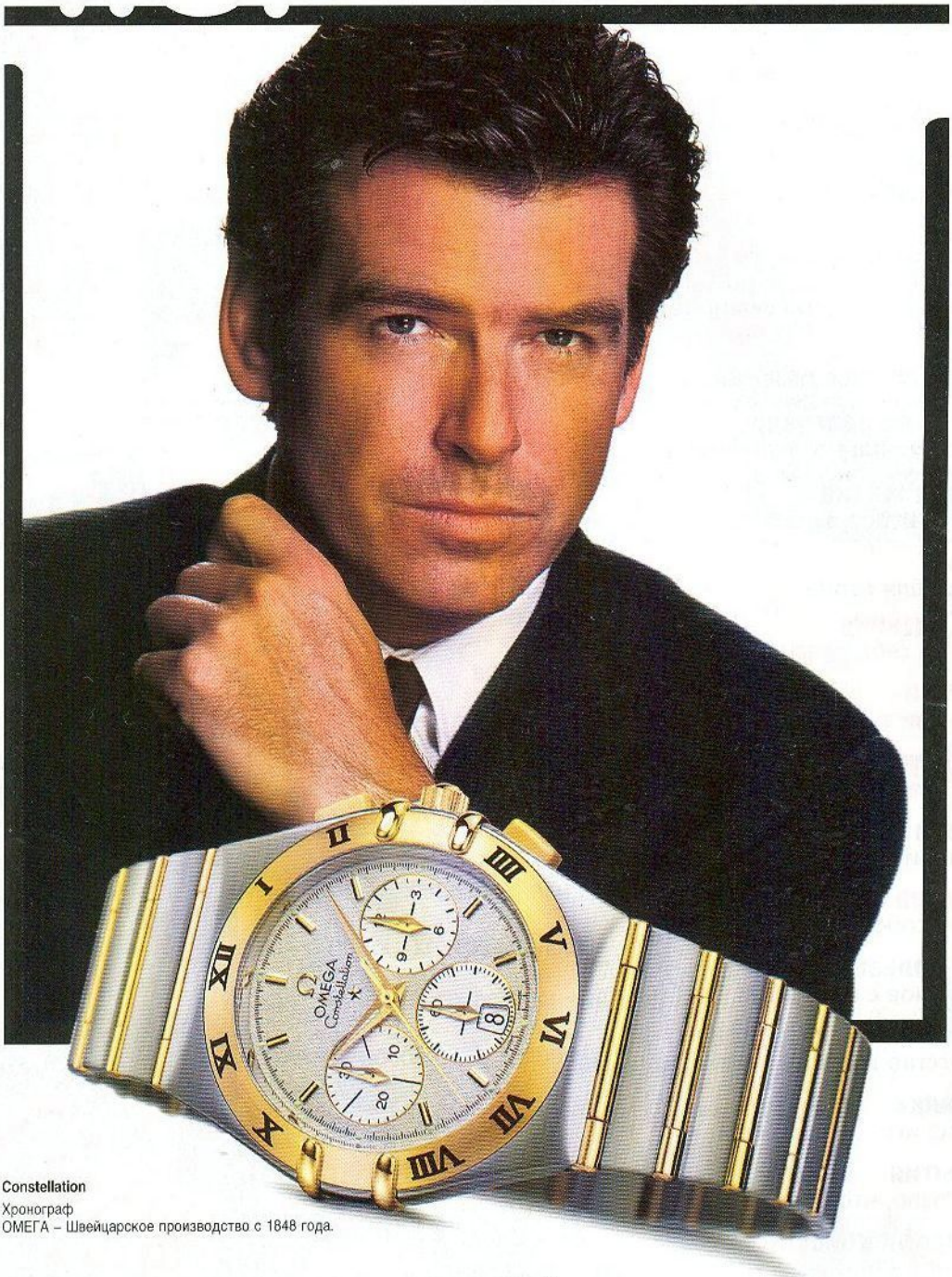
Красная или черная смородина

- **Черная смородина** — это настоящая природная аптечка. Представь себе — в 100 граммах черной смородины сродержится трехдневная норма витамина С, дневная норма витамина Е, да еще и большое количество полезного бета-каротина. Красная смородина куда менее богата витаминами и полезными веществами.

Желтый или розовый грейпфрут

- **Розовый грейпфрут** содержит больше флавоноидов и каратиноидов, в том числе — ликопина, очень важного для нормальной работы сердца и простаты. MH

Выбор Пирса Броснана



Constellation
Хронограф
ОМЕГА – Швейцарское производство с 1848 года.

Omega My Choice Pierce Brosnan

Ω
OMEGA
The sign of excellence

http://www.omega.ch

Палач приходит домой с работы, ставит в угол какой-то мешок и садится есть. Жена подает ему ужин, первое блюдо, второе... Тут в мешке что-то шевелится. Жена спрашивает: «А что это там у тебя?» — «Да так, халтурку прихватил...»

Халтурить, то есть зарабатывать деньги левыми путями, может кто угодно. Чего далеко ходить — эта статья тоже халтура: она написана для дружеского и платежеспособного журнала Men's Health человеком, работающим совсем в другом издании.

Забавно само слово — халтура, — в нем есть некая легкость. Считается, что халтурные деньги достаются легче обычных. С этим можно поспорить: они, скорее, легче тратятся. Это такой бонус, который идет не на жизнь, а на развлечения. Играет свою роль и второе значение слова — левой ногой сделанная работа. Не перепутай: за такую халтуру никаких денег не будет. Настоящих халтурщиков можно только уважать — они умеют выжать из своих профессиональных знаний максимум.

Быть халтурщиком — хорошо. Халтурщик — это всегда самостоятельный человек, которому не страшны кризисы, сокращения и неприязнь личной секретарши босса.

Халтурщик работает, когда хочет, и, следовательно, не работает, когда не хочет.

Халтурщик не вынужден согласовывать свои планы с отделами кадров, рекламными менеджерами и прочими мешающими делу обстоятельствами.

У халтурщика всегда (или почти всегда) есть деньги.

Итак, кем быть после работы? Выбирай — вот тебе варианты.

С дной

Автор: **Александр Россов**

Всякое любимое дело должно идти на пользу твоему материальному положению.

Компьютерщик

Минимальное образование: говорят, самые опасные хакеры — подростки. Без всякого образования.

Возможности: конструирование игр, компьютерные игры на деньги, хакерство, выезд на дом к «чайникам», web-дизайн.

Примерный заработок в месяц: попробуй взломать компьютерную сеть Банка Москвы. Мало не покажется.

Проблемы: попробуй взломать компьютерную сеть Банка Москвы. Мало не покажется.

Рекламщик

Минимальное образование: месяц перед экраном телевизора. Понял, какая реклама народу нужна? — Теперь давай сам.

Возможности: расчет си-пи-ти, джи-арпи, имиджмейкинг (между прочим, выборы скоро!), копирайтерство, креатив, «нигде кроме, как в Моссельпроме».

Примерный заработок в месяц: придумал пять роликов — заработал на машину.

Модели: Елена Усанова, Олег Давыденко

Педагог тоже может любить детей по-настоящему. За 500 у.е. в месяц.

левой

Проблемы: непрофессионалу трудно продать идею. А украсть могут.

Писатель/поэт

Минимальное образование: Литинститут — это все глупости. Маяковский, например, чуть ли не «корова» через «а» писал, зато поэт был гениальный.

Возможности: писать надо романы. Букеровская премия — 12000 у.е., Антибукеровская — 12001, Аполлона Григорьева — 25000, «Триумф» — 50000. Так что возможности имеются.

Примерный заработок в месяц: месяцами писатели голодают.

Проблемы: критики — могут все испортить.

Преподаватель

Минимальное образование: хорошо бы университет.

Возможности: частные уроки иностранных языков; подготовка отъезжающих к сдаче тестов типа GRE, GMATH, TOEFL и т.п.; открытие школы для детей состоятельных родителей.

Примерный заработок в месяц: до 500 у.е.

Проблемы: помнишь, чем отличается педагог от педофила? Последний любит детей по-настоящему!

Дизайнер/верстальщик

Минимальное образование: средняя школа плюс художественный вкус.

Возможности: верстка ежедневных газет и рекламы; составление красочных портфолио для моделей; обложки для компакт-дисков начинающих групп.

Примерный заработок в месяц: на пиво в баре по вечерам хватит.

Проблемы: могут заставить верстать таблицы Брадиса. Это конец!

Риэлтор

Минимальное образование: заочные курсы управдомов.

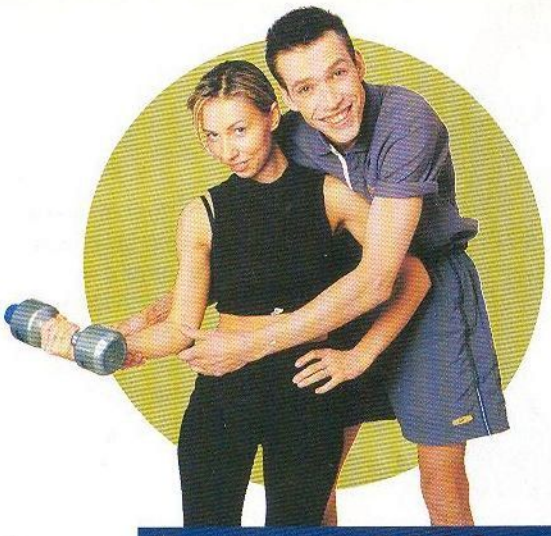
Возможности: м. чел. без в/п сдаст, снимет, продаст, купит, обменяет, расселит.

Примерный заработок в месяц: вполне можно и самому заработать на какую-нибудь недвижимость.

Проблемы: нужна лицензия.

10 правил настоящих халтурщиков

1. Никогда не болтай своему начальству о том, что ты халтуришь, даже и после работы. Он решит, что у тебя слишком много свободного времени и навалит на тебя что-то еще.
2. Если халтура (точнее, деньги) нужна быстро, а предложений ноль, выезжай «бомбить» — работать таксистом, но без шашечек. Ничего тут зазорного нет. «Бомбежка» — халтура классическая, и грех хоть раз в жизни не попробовать.
3. Никогда не бери халтуру, которая забирает все твое время, включая часы сна. Через две недели станешь доходягой, а весь заработок потратишь на отпуск, да еще и с основной работы выгонят за нетрудоспособность.
4. Не бери пример с Ленина: Крупской сказал, что пошел к Коллонтай, Коллонтай — что к Крупской, а сам на чердак — писать, писать, писать! Не отказывайся от личной жизни ради лишней пригоршни долларов. На черта тогда эти деньги нужны?
5. Требуй гарантий оплаты выполненной работы. К халтурщикам — людям «левым» — многие работодатели относятся наплевательски и могут не заплатить или заплатить мало.
6. Не хватайся сразу за несколько халтур: жадность фраера погубит.
7. Устраиваясь на part-time в иностранную компанию, не болтай, что у тебя есть нормальная full-time работа. Ребятам это не понравится. Скажи, что ты либо учишься, либо просто не хочешь сидеть на работе целый день.
8. Отвергай работу, неприличную для твоего положения в обществе, — тебя могут увидеть знакомые. Это может повлиять на их представления о тебе. Если с 9 до 18 ты работаешь финансовым аналитиком в голландской компании, не стоит продавать газеты в переходе на «Площади Революции», хотя, говорят, там можно зарабатывать по 100 долларов за вечер.
9. Не стесняйся вносить «халтурные» места работы в резюме — это всегда тебе в плюс.
10. Не трать сразу деньги, заработанные халтурой. Попробуй отложить их на отпуск, на учебу, свадьбу.



Тренер в фитнесс-центре может халтурить исключительно из любви к искусству.

Работа–2000:

как заработать миллион к новому тысячелетию

■ Тренер в фитнесс-центре

Минимальное образование: книжка Вейдера «Качай мускулы!» и трехтомная энциклопедия бодибилдинга Шварценеггера.
Возможности: мужиков загружаешь приседаниями с 200-килограммовой штангой, а девушек уводишь на собеседование в тренерскую.
Примерный заработок в месяц: если будешь работать только вечером — на протеин будет хватать.
Проблемы: со здоровьем — никаких.

■ Ветеринар (коновал)

Минимальное образование: книга «Айболит». Приходи ко мне лечиться и корова, и волчица.
Возможности: вызволение хомяков из клеток, кастрация котов, обучение попугаев ругательствам, собаке — собачья смерть.
Примерный заработок в месяц: тысячи...
Проблемы: собака бывает кусачей.

■ Турагент

Минимальное образование: уроки географии в средней школе. Так как там называется столица Албании?
Возможности: продал десять путевок — поехал одиннадцатым за так.
Примерный заработок в месяц: две-три поездки.
Проблемы: Блеск и нищета. Сидишь в «Шератоне» и кушаешь принесенный с собой бутерброд.

■ Депутат

Минимальное образование: свидетельство о рождении.
Возможности: неограниченные. Депутатская неприкосновенность.
Примерный заработок в месяц: члены американского парламента не получают столько, сколько здешние депутаты. Кто умеет халтурить депутатом, тому больше ничего не надо.
Проблемы: пока еще не выбирают на всю жизнь. Года через четыре надо начинать все сначала.

1. Дилер шампанского

Уже сейчас многие опасаются, что человечеству просто не хватит шампанского, чтобы достойно отметить наступление 2000 года. Вообще-то есть одна тайна: в погребах всего мира хранятся миллионы бутылок шампанского, но дело в том, что оно коллекционное и его как бы и нельзя открывать. И оно гораздо дороже. Так что, если ты сумеешь договориться с хозяевами, то можешь к 2000 году перепродать их за фантастическую цену. Можешь попробовать то же самое с устрицами или икрой.

2. Продюсер девичьих групп

Женские группы можно делать до бесконечности — рынок сжирает все. Бесконечный ряд клонов Spice Girls можешь продолжить сам. Набери где-нибудь пять-семь десятиклассниц (смотри, чтоб это не кончилось тюрьмой!) посмазливей, одень в блестящее белье и выпускай на сцену. Неважно, что у них нет ни голоса, ни слуха. Мелодии можно драть у каких-нибудь малоизвестных в России композиторов — словаков, испанцев и так далее. Пик проекта — съемка певуний для PLAYBOY.

3. Специалист по розыску пропавших детей

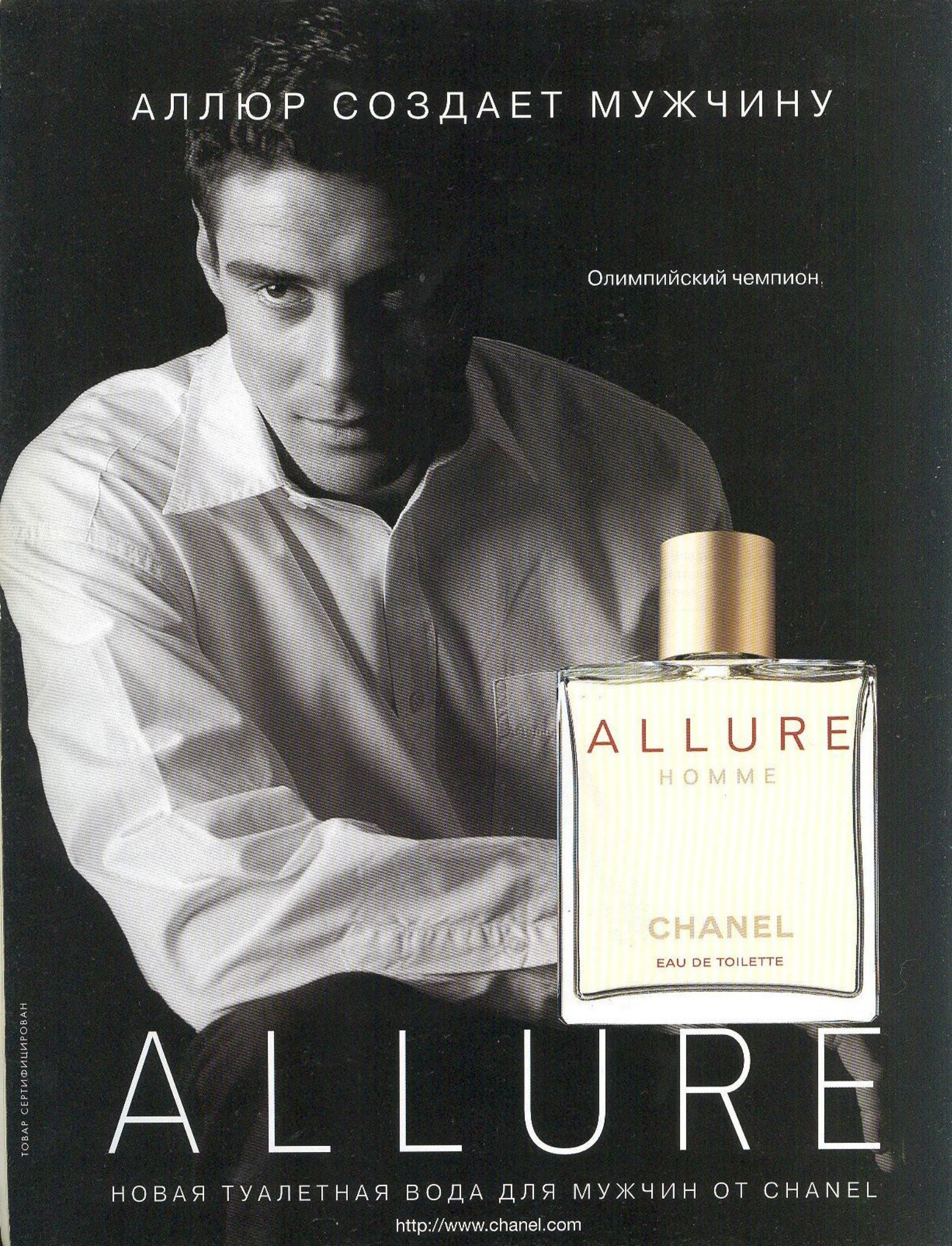
Читал «Вождя краснокожих»? Надейся, что тебе повезет больше. Требуй большого вознаграждения.

4. Профсоюзный лидер

Не такой уж анахронизм, как все думают. Это не вожак революционных масс в кожаной куртке и с подбитым глазом, а нормальный человек, менеджер на общественных началах, который добивается, чтобы, например, служащим выдавали мобильные телефоны и ноутбуки за счет фирмы.

5. Наемный убийца

Не пугайся. Убивать придется насекомых. Вешаешь в соседнем микрорайоне на подъезды объявление: «Дом заражен!» Вечерами в полном прикиде ходишь по жильцам и моришь кого ни попадя. MH


АЛЛЮР СОЗДАЕТ МУЖЧИНУ
Олимпийский чемпион.
ALLURE
HOMME
CHANEL
EAU DE TOILETTE
ALLURE
НОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН ОТ CHANEL
http://www.chanel.com
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Готов ли ты

?раздеться

Если нет — пора принимать авральные меры. До лета осталось всего ничего.

Фото: Rafael Fuchs

Еще не все потеряно

Если ты предпочитаешь откладывать все на последнюю минуту, считай, что эта последняя минута уже наступила. Итак, теперь или никогда, парень!

Скоро лето, униформа — плавки. Прошедшая зима с ее чередой праздников и застолий прибавила тебе несколько лишних килограммов. В идеале стоило бы начать сгонять вес еще пару месяцев назад, но ты крутился как белка в колесе, и времени не хватило. Даже если ты собираешься двинуть на пляж через две недели, времени вполне достаточно. С помощью нашей программы снижения веса ты сможешь быстро упорядочить свои гастрономические привычки и приступишь к выполнению простого и эффективного плана тренировок, который позволит тебе немедленно начать сжигать накопленные запасы жира. У тебя все получится, ведь мы все за тебя продумали. Мы выполнили все расчеты, поэтому можно не беспокоиться о том, достаточно ли число сжигаемых калорий и той ли весовой нагрузкой ты пользуешься. Благодаря восьми простым упражнениям, которые следует выполнять регулярно, никакая новая программа похудения не потребуется. Итак, всего лишь две недели работы над собой — и, оказавшись на пляже, ты привлечешь восхищенные взгляды всех красоток.

Рацион

Шаг 1: Выбрось из головы все мысли о контроле. Считать калории или граммы жира нет необходимости. Предлагаемые меню в среднем содержат около 2000 ккал, в том числе 60% углеводов, 25% жиров и 15% белков.

Шаг 2: Взгляни на часы и определи, сколько времени у тебя осталось до очередного приема пищи. Начни прямо с него. Ждать до следующего дня — в корне неверно: даже если на завтрак ты съел целую коробку шоколадных конфет, сегодня еще ничего не потеряно.

Шаг 3: Принимайся за еду. Мы испробовали эти меню на себе и можем гарантировать, что предлагаемые блюда абсолютно съедобны и просты в приготовлении, а порции достаточны для того, чтобы не испытывать чувства голода в течение целого дня.

День 1

ЗАВТРАК
Коктейль: смешай в миксере 1 банан, 1 чашку нежирного молока, 1 измельченный тост из хлеба с отрубями и 1 столовую ложку арахисового масла.

ОБЕД
Гамбургер: рубленый бифштекс весом 100 г на сдобной булке с отрубями; полчашки салата из сырой капусты, моркови и лука; 1 фрукт.

ПОЛДНИК
1 бублик.

УЖИН
2 свиные отбивные средней величины; 1 крупная печеная картофелина; 1 чайная ложка легкого масла; 1 1/2 чашки капусты брокколи.

День 2

ЗАВТРАК
Яичница из 1 яйца; 1 тост из хлеба с отрубями с 1 чайной ложкой легкого масла; 1 фрукт.

ОБЕД
Сандвич с курицей и салатом: 1/2 чашки мелконарезанного куриного филе, смешанного с 1 столовой ложкой легкого майонеза, 2 ломтика хлеба с отрубями, салат-латук, помидоры; 2 мандарина.

ПОЛДНИК
1 рогалик из дрожжевого теста.

УЖИН
2 чашки чили; 12 крекеров с отрубями; салат с 2 столовыми ложками легкого соуса.

День 3

ЗАВТРАК
1 сдобная булка с отрубями, 1 кусок жареной ветчины и 1 ломтик нежирного сыра; 1 фрукт.

ОБЕД
Сандвич с ростбифом: 100 г жареной говядины, 1 булочка, горчица, салат-латук, помидоры.

ПОЛДНИК
1 чашка винограда.

УЖИН
2 лепешки из кукурузной муки с индейкой: 100 г филе индейки, 1/2 чашки нежирного сыра чеддер, 1/2 чашки salsa, салат-латук, помидоры.

День 4

ЗАВТРАК
1 кекс с 1 столовой ложкой арахисового масла; 1 стакан обезжиренного молока; 1 банан.

ОБЕД
3 куска пиццы с сыром и овощами; 2 фрукта.

ПОЛДНИК
3 маленьких рогалика.

УЖИН
Спагетти с подливкой: 2 чашки мака-

ронных изделий из твердых сортов пшеницы, 1 чашка мясного низкокалорийного соуса; салат, заправленный 2 столовыми ложками легкого соуса.

День 5

ЗАВТРАК
1/2 стакана апельсинового сока; 1 чашка овсяной каши с 2 столовыми ложками изюма и 1 столовой ложкой меда; 1 стакан нежирного молока.

ОБЕД
100 г жареного куриного мяса на двух ломтиках белого хлеба с 2 столовыми ложками низкокалорийного медово-горчичного соуса; 1 фрукт.

ПОЛДНИК
1/2 чашки обезжиренного йогурта.

УЖИН
100 г нарезанного небольшими кубиками говяжьего филе с 2 столовыми ложками легкого соуса; 1 чашка смеси лука, сладкого перца и грибов, обжаренных в небольшом количестве жира; 1 чашка риса.

День 6

ЗАВТРАК
3 блинчика средней величины с 2 чайными ложками легкого масла и 1/4 чашки сиропа; 1 банан; 1 стакан обезжиренного молока.

ОБЕД
Сандвич из говяжьей бастурмы: 100 г очень постной солонины, 2 ломтика ржаного хлеба, 1 столовая ложка острой горчицы; 1/2 грейпфрута.

ПОЛДНИК
1/2 чашки соленых крендельков.

УЖИН
Жаркое из индейки: 100 г индюшачьей грудки, нарезанной длинными тонкими ломтиками и зажаренной с луком и сладким перцем, 2 пшеничные лепешки, 1/2 чашки соуса salsa.

День 7

ЗАВТРАК
1/2 стакана апельсинового сока; омлет: 1 яйцо, 2 яичных белка, 1/4 чашки томатного сока, 1/4 чашки мелконарезанных грибов; 1 кекс с 2 чайными ложками легкого масла.

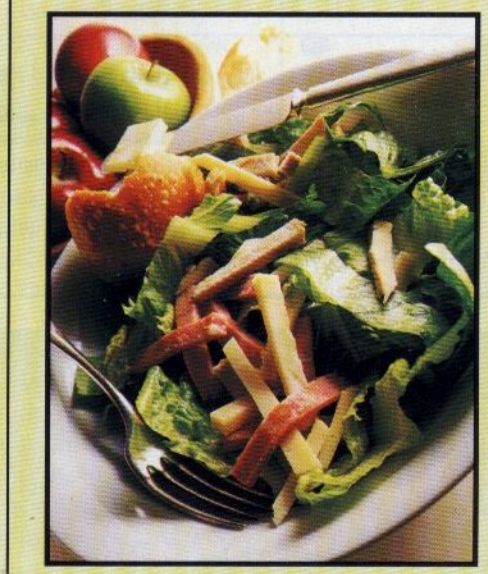
ОБЕД
1 чашка куриного супа с овощами; 1 булка с 1 чайной ложкой легкого масла; большой салат с 1/2 чашки зеленого горошка и 2 столовыми ложками легкого соуса; 1 фрукт.

ПОЛДНИК
1 кусок бисквита с клубникой.

УЖИН
2 куска вареной колбасы (или колбасного фарша), каждый величиной с карточную колоду; 2 початка кукурузы и 2 чайные ложки легкого масла (по одной на каждый початок); 1 чашка сваренной на пару моркови с 1 чайной ложкой легкого масла.

День 8

ЗАВТРАК
1/2 стакана апельсинового сока; 1 чашка отрубей; 1 стакан нежирного молока; 1 ломтик хлеба с отрубями с 1 чайная ложка легкого масла.



ОБЕД
«Шефский» салат: большая миска салатных листьев, по 30 г мяса индейки, постной ветчины и сыра гауда, 2 столовые ложки легкого соуса; 1 булочка с 1 чайной ложкой легкого маргарина; 1 фрукт.

ПОЛДНИК
1/2 чашки пудинга.

УЖИН
Цыпленок «Пармезан»: 115 г куриной грудки, 0,5 чашки соуса для спагетти, 1 ломтик сыра; 1 чашка спагетти с соусом; 1 чашка зеленого горошка.

День 9

ЗАВТРАК
1 стакан апельсинового сока; 1 булочка с отрубями и 2 столовые ложки сливочного сыра; 1 стаканчик нежирного йогурта; 1 банан.

ОБЕД
1 1/2 чашки чили; 12 крекеров с отрубями; 1/2 чашки салата из капусты, моркови и лука; 1 чашка винограда.

ПОЛДНИК
1 крендель из дрожжевого теста.

УЖИН
Макароны с морепродуктами: 1 1/2 чашки макаронных изделий, 1 чашка мяса креветок или крабов, сваренного с добавлением ароматических трав; 1 чашка сваренной на пару капусты брокколи; 1 чашка фруктового салата.

День 10

ЗАВТРАК
2 вафли с 1 чайной ложкой легкого масла и 1/4 чашки сиропа; 1 банан; 1 стакан нежирного молока.

ОБЕД
Сандвич с копченой индейкой: 100 г индюшачьей грудки, 2 ломтика хлеба с отрубями, легкий майонез, горчица, салат-латук, помидоры; 1 фрукт.

ПОЛДНИК
50 г воздушной кукурузы; 1 мандарин.

УЖИН
3 куска пиццы с начинкой из овощей и сыра; салат с 2 столовыми ложками легкой приправы.

День 11

ЗАВТРАК
Яичница из 1 яйца; 1 рогалик с одной чайной ложкой легкого масла; 1 фрукт.

ОБЕД
Большой сандвич: по 30 г ветчины, мяса индейки и сыра, половина боль-

Фото: Brian Hagiwara

шой булки для сандвичей, салат-латук, помидоры и горчица; 1 фрукт.

ПОЛДНИК

1/2 чашки обезжиренного йогурта.

УЖИН

150 г камбалы, пожаренной на растительном масле; 1 большая печеная картофелина; 1 чашка отваренных на пару моркови и зеленого горошка.

день 12

ЗАВТРАК

2 тоста из хлеба с отрубями и два ломтика нежирного сыра (по ломтику на тост); 1 банан; 1 стакан нежирного молока.

ОБЕД

Сандвич с ростбифом: 100 г постной говядины, ломтик сыра гауда, 1 маленькая булка для сандвичей, салат-латук, помидоры, острая горчица; 1 фрукт.

ПОЛДНИК

2 батончика-мюсли.

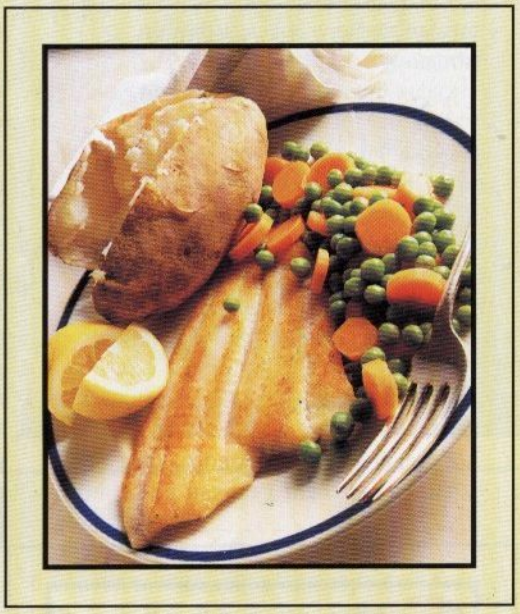
УЖИН

Цыпленок по-китайски: 115 г куриной грудки без кожи и 2 чашки овощей, поджаренные на смеси растительного масла и легкого соевого соуса (2 чайные ложки); 1 чашка отварного риса.

день 13

ЗАВТРАК

1/2 стакана апельсинового сока; 1/4 чашки отрубей; 1 стакан нежирного молока; 1 тост из хлеба с отрубями с 1 чайной ложкой легкого масла.



ОБЕД

Сандвич с ветчиной: 2 порции постной ветчины на двух ломтиках ржаного хлеба с салатом-латуком, помидорами, легким майонезом и острой горчицей; 1 грейпфрут небольшого размера.

ПОЛДНИК

1 рогалик.

УЖИН

Гамбургер с индейкой: 100 г филе индейки, сдобная булочка с отрубями, салат-латук, помидоры и 1 чайная ложка легкого майонеза; 1/2 чашки салата из свежей капусты, моркови и лука.

день 14

ЗАВТРАК

Сдобная булка с отрубями, вареное яйцо и ломтик нежирного сыра; 1 фрукт; 1 стакан нежирного молока.

ОБЕД

Сандвич с салатом из курицы: 1/2 чашки рубленого куриного филе с легким майонезом, 1 булка из ржаной муки грубого помола, салат-латук, помидоры; 1 фрукт.

ПОЛДНИК

2 овсяных печенья; 1 стакан нежирного молока.

УЖИН

150 г жареной говядины; 1 чашка риса; 1 чашка сваренных на пару овощей; салат-латук с 2 столовыми ложками легкой заправки.

Жир — в топку

30-минутная тренировка

Ты хочешь похудеть, подкачать мышцы. Верный способ добиться успеха — цикл упражнений с аэробными паузами. За счет увеличения частоты сердечных сокращений как минимум в течение 20 минут эта тренировка резко активизирует обмен веществ. Наращивание мышц, в свою очередь, поможет тебе ежесуточно сжигать больше калорий: прирост мышечной массы в 1-1,5 кг означает, что ты расходуешь ежедневно на 70-100 ккал больше.

Во время каждого упражнения используй вес, который сможешь легко поднять 10-12 раз, но не больше. В интервалах между упражнениями сохраняй активность — это позволит поддерживать высокую частоту пульса. Такой вариант тренировки рассчитан на средний уровень физической подготовки. Если ты абсолютно не в форме, выполни один цикл упражнений, а в перерывах между ними займись ходьбой на месте. Если же ты натренирован, выполни цикл дважды, а в интервалах между упражнениями бегай трусцой, крути педали велосипеда или прыгай со скакалкой. В общей сложности ты должен заниматься 30-40 минут в зависимости от числа выполняемых циклов. По мере улучшения физического тонуса можно усложнить тренировку за счет увеличения весов и продления аэробных пауз. За одну тренировку, в зависимости от ее продолжительности и интенсивности, мужчина весом 80 кг может сжигать 300-600 ккал. Тренируясь по 3 раза в неделю, ты вскорости обретешь и сильные мышцы, и стройную фигуру.

1 Приседания

► **укрепляют передние мышцы бедер и ягодицы**

Возьми в руки гантели и поставь ноги на ширину плеч. Перенеся вес тела на пятки, медленно приседай до тех пор, пока бедра не займут положение, параллельное полу. Колени должны находиться строго над ступнями — наклон корпуса вперед не допускается. Выполняя движение, смотри прямо перед собой и следи за тем, чтобы ступни полностью касались пола, а пальцы ног были слегка направлены в стороны.

Бег

► Побегай на месте не менее одной минуты.

2 Жим гантелей в положении лежа

► **укрепляет мышцы груди**

Ляг спиной на параллельную скамью. Ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Держи гантели прямым хватом с обеих сторон груди так, чтобы они находились несколько выше уровня плеч. Медленно выжимай гантели, пока руки почти не выпрямятся. Поднимая гантели, разверни кисти так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Плавно верни гантели в исходное положение.

Прыжки

► Прыжки на месте в течение одной минуты.

3 Подъем гантели в наклонном положении

► **укрепляет верхние мышцы спины**

Опираясь правым коленом и правой рукой на параллельную скамью и поставив левую ногу на пол, возьми гантель в левую руку и свободно опусти ее. Держа спину параллельно скамье, подними гантель почти до уровня подмышки. Затем плавно вернись в исходное положение. Повтори движение другой рукой.

Лестница

► Поднимайся и спускайся по лестнице в течение минуты.

4 Подъем гантелей на вытянутых руках стоя

► **укрепляет мышцы плечевого пояса**

Расставь ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Руки опущены, в каждой руке по гантели. Отведя плечи назад и держа спину прямо, а локти слегка согнутыми, медленно поднимай руки через стороны, пока гантели не окажутся на уровне плеч. Ладони обращены к полу. Сделай секундную паузу, а затем плавно опусти гантели.

Прыжки со скакалкой

► Прыгай через скакалку как минимум одну минуту.

5 Сгибания рук

► **укрепляет бицепсы**

Стань, расставив ноги на ширину бедер. Руки с гантелями опущены, ладони обращены вперед, локти слегка прижаты к корпусу. Сгибая руки и не отрывая локтей от туловища, медленно подними гантели к плечам. Вернись в исходное положение и повторяй движение, следя за тем, чтобы локти оставались неподвижными.

Прыжки

►Прыжки на месте в течение одной минуты.

6 Жим лежа

► **укрепляет трицепсы**

Ляг на параллельную скамью так, чтобы согнутые в коленях ноги стояли на полу. Возьми штангу обратным хватом, кисти на расстоянии 15 см. Выжми ее над грудью. Теперь, сгибая руки в локтях, полукруговым движением опускай штангу ко лбу, но не касайся его. Вернись в исходное положение и повтори снова.

Ступенька

► Поднимайся и спускайся со ступеньки высотой 30 см в течение минуты.

7 Подъем на носках

► **развивает икроножные мышцы**

Держа гантель в левой руке прямым хватом, стань на устойчивую платформу так, чтобы пятки свисали с ее края, а опорой для тела были своды стоп. Правой рукой обопрись о стену. Зацепись правой стопой за левую пятку. Не сгибая спины, поднимись на пальцах левой ноги. Задержись на секунду в верхней точке, а затем вернись в исходное положение. Выполнив 10–12 повторов, возьми гантель в правую руку и выполни подъемы на правой ноге.

Лестница

► Поднимайся и спускайся по лестнице не менее одной минуты.

8 Сгибания туловища в положении лежа

► **развивает пресс и косые мышцы живота**

Ляг на спину, положив руки под голову. Колени согнуты, стопы упираются в пол. Медленно сгибай верхнюю часть корпуса, пока лопатки не оторвутся от пола на 10–15 см. Задержись на пару секунд в верхней точке и вернись в исходное положение. Сделай 15 повторов.

Ходьба

► Походи на месте не менее одной минуты.

Упражнения

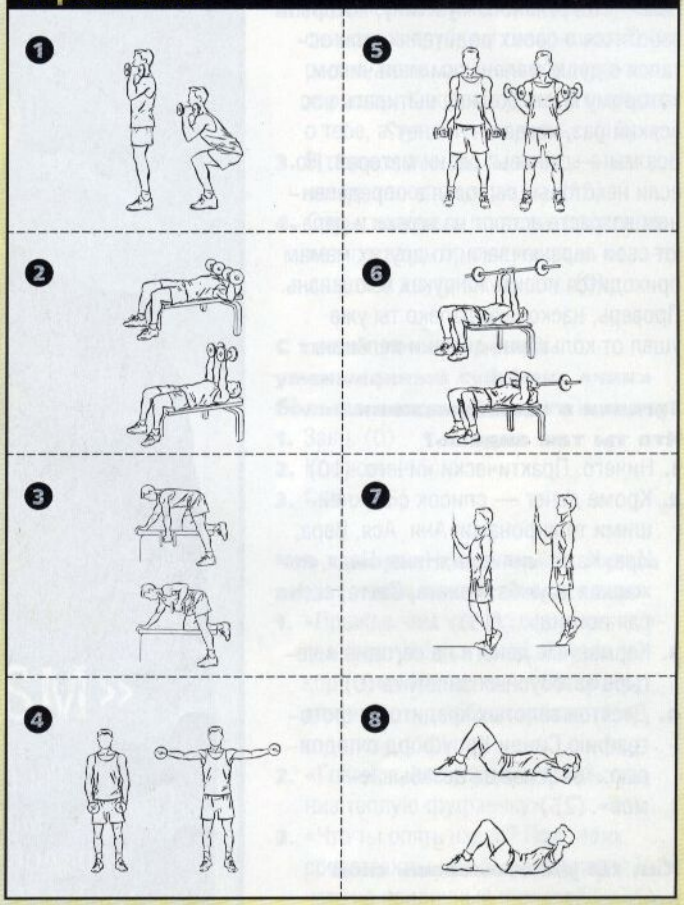


Фото: Brian Hagiwara. Иллюстрации: Sean Banner

Диагноз: «маменькин сынок»

Ты в детстве был хорошим, послушным мальчиком, и мама не могла на тебя нарадоваться? Молодец. Ты сейчас — примерный, заботливый сын, и мама до сих пор на тебя нарадоваться не может? Еще лучше.

Автор: **Гай Серегин**

Вопрос в следующем — превратился ли ты во взрослого самостоятельного мужчину, который заботится о своих родителях, или остался в душе маленьким мальчиком, которому мама должна вытирать нос всякий раз, когда он чихнет?
Все мы — сыновья своих матерей. Но если некоторые сыновья в определенном возрасте встают на ножки и делают свои первые шаги, то других мамам приходится носить на руках всю жизнь. Проверь, насколько далеко ты уже ушел от колыбели, соски и пеленок.

Загляни в свой бумажник. Что ты там видишь?

1. Ничего. Практически ничего. (10)
2. Кроме денег — список с важнейшими телефонами: Аня, Ася, Вера, Ира, Катя, милиция, Нина, Надя, пожарная служба, Рената, Света, скорая помощь... (15)
3. Карманные деньги на сегодня и четыре автобусных билетика (0)
4. Десяток золотых кредиток и фотографию Синди Кроуфорд с подписью: «Спасибо за незабываемое». (25)

Как ты упаковываешь свой полдник?

1. В специальную коробку для полдников. (0)
2. В фольгу или пластиковый пакет. (10)
3. Что я упаковываю? Куда? Зачем? (25)

Ты собираешься выходить, а в шкафу — ни одной глаженой рубашки. Твои действия.

1. Где-то тут стоял утюг... а, вот он. (15)
2. Такого не может быть. Мама этого не допустит. (0)
3. Идешь занимать утюг к соседке, пытаясь заодно разжалобить ее и всучить ей мятые рубашки. (10)
4. Ты так никуда сегодня и не ушел, потому что остался у соседки. (25)

Кто рассказал тебе про взаимоотношения полов?

1. Рыженькая девочка, с которой ты играл в песочнице в папу и маму. (10)
2. Когда тебе было тринадцать лет, мама подошла к тебе и серьезным голосом сказала: «Пожалуй, мы должны поговорить». (0)
3. Когда тебе было тринадцать лет, к твоей маме пришла мама рыженькой девочки и сказала: «Пожалуй, мы должны поговорить». (25)
4. А зачем я сейчас читаю МН? (5)

Когда твоя подружка просит дать ей твой носовой платок...

1. Ты даешь ей свой носовой платок. (10)
2. Ты протягиваешь ей шелковый платок с монограммой, которую мама вышивала собственными руками. (0)
3. Ты отвечаешь, что носовых платков ты не носишь, поскольку не имеешь привычки рыдать в кинотеатрах. (25)

Что ты любишь читать?

1. Такие забавные надписи на стенках в общественных туалетах. (25)
2. Разумеется, МН. (15)
3. Разумеется, МН, после того как мама подарила тебе годовую подписку. (5)

Подсчитаем баллы:

До 100 баллов

Ну, раз ты сейчас читаешь МН, значит, для тебя еще не все безвозвратно потеряно. Пора учиться самостоятельности. Тебе бы пошел на пользу курс шоковой терапии: записаться в Иностранный Легион, подняться в сандалиях на Эверест или пожить пару лет в буддийском монастыре — от твоей нерешительности и следа не останется! А теперь читай другие материалы номера и постарайся хотя бы иногда вынимать палец изо рта. Это будет твой первый шаг на пути к взрослой жизни.

От 100 до 170 баллов

Детство у тебя было счастливым и безоблачным. Мама не чаяла в тебе души и окружала тебя любовью и заботой. Неудивительно, что теперь ты предъявляешь к другим женщинам такие высокие требования. Плохо только, что они вовсе не стремятся заменять тебе родную мать, а сами хотят быть объектами внимания.

От 170 до 300 баллов

Ну что сказать — ты взрослый и самостоятельный человек. Иногда даже слишком самостоятельный. Когда ты последний раз звонил маме? Позвони прямо сейчас.

Больше 300 баллов

Слушай, мы тут серьезное психологическое исследование проводим, а ты дурака валяешь.

А теперь — совсем без подготовки — ответь: когда день рождения у твоей мамы?

1. Как я могу забыть такую дату?! (5)
2. Как я могу забыть такую дату?! Она у меня записана в еженедельнике на видном месте! (10)
3. В этом году. (25)

Возможно ли сравнить твою подругу с твоей мамой и найти некоторое сходство?

1. Невозможно! (25)
2. Невозможно. Мама пока ни одной девушки не одобрила. (0)
3. Я сейчас подумал и впервые понял, что отдаленное сходство есть. (10)
4. Мама мне однажды сказала, чтобы я никогда не смел этого делать. (5)
5. Моя подруга мне однажды сказала, чтобы я никогда не смел этого делать. (15)

Твоя подружка тебя бросила. Ты звонишь...

1. Ее лучшей подруге и обстоятельно рассказываешь, как тебе приятно, наконец, избавиться от этой глупой коровы. (25)
2. Своей маме, призываешь ее приехать и немедленно окружить тебя уютом, состраданием и горячей пищей. (0)
3. Ее маме. И делаешь ей втык за плохо воспитанную, капризную и бесчестную дочь. (10)

Ты простудился.

1. Да. Ну и что? (25)
2. Ты звонишь своей маме и спрашиваешь, хочет ли она в последний раз увидеть своего сына. (5)
3. Ты глотаешь пару таблеток и стиснув зубы отправляешься на работу (15)
4. ...и там со скорбной физиономией пытаешься пробудить сострадание в той красивой секретарше. (10)

О чем ты думаешь, глядя на два больших воздушных шарика?

1. Есть ли у меня с собой булавка? (25)
2. О силе тяготения, формуле кислорода и прочих законах природы. (10)
3. О том, как в детстве тебя водили на парад. (5)
4. О Памеле Андерсон в ее лучшие годы. (20)

Вы с подружкой неплохо проводите время вдвоем, и в самый интересный момент звонит телефон. На определителе — номер твоей мамы. Твои действия.

1. Включаешь автоответчик со стандартным текстом: «Здравствуй, мама, у меня все хорошо, нет, спасибо, мне ничего не надо, конечно, я не забыл про именины тети Клавы, да, ношу, да, ем, нет, не ем, да, ем, спасибо, целую». (25)
2. Перегибаешься через подружку, снимаешь трубку и говоришь: «О-о-о-о-о, мама, со мной все та-а-а-к хорошо... Как раз только что думал о тебе, а тут ты и звонишь». (10)
3. В такие моменты ты всегда отключаешь телефон заранее. (15)
4. Спрыгиваешь с постели, поспешно натягиваешь брюки и идешь беседовать в другую комнату. (0)

С твоей точки зрения уменьшенный суффикс «чик» больше всего подходит к слову:

1. Заяц. (0)
2. Костюм. (15)
3. Счет. (25)

Что говорит твоя мама, когда видит тебя в новом костюме.

1. «Прежде чем что-то покупать, всегда советуйся со мной. Рукава — короткие, брючины — слишком длинные, и, вообще, клетка тебя толстит». (10)
2. «Главное, не забудь надевать под низ теплую фуфаечку». (5)
3. «Что ты опять надел? При твоих средствах ты мог бы не скупердяйничать на приличный гардероб». (25)

Как ты проводишь праздники?

1. С мамой. (5)
2. Я бы проводил их с мамой, но не хочу обижать друзей. (15)
3. Я бы проводил их с мамой, если бы она не считала, что взрослый сын помешает ей напропалую флиртовать на великосветских вечеринках. (25)

Твоя мама знает...

1. Что тебе нужно делать в жизни. (0)
2. 200 рецептов твоих любимых блюд. (5)
3. Тебя как облупленного. (25)

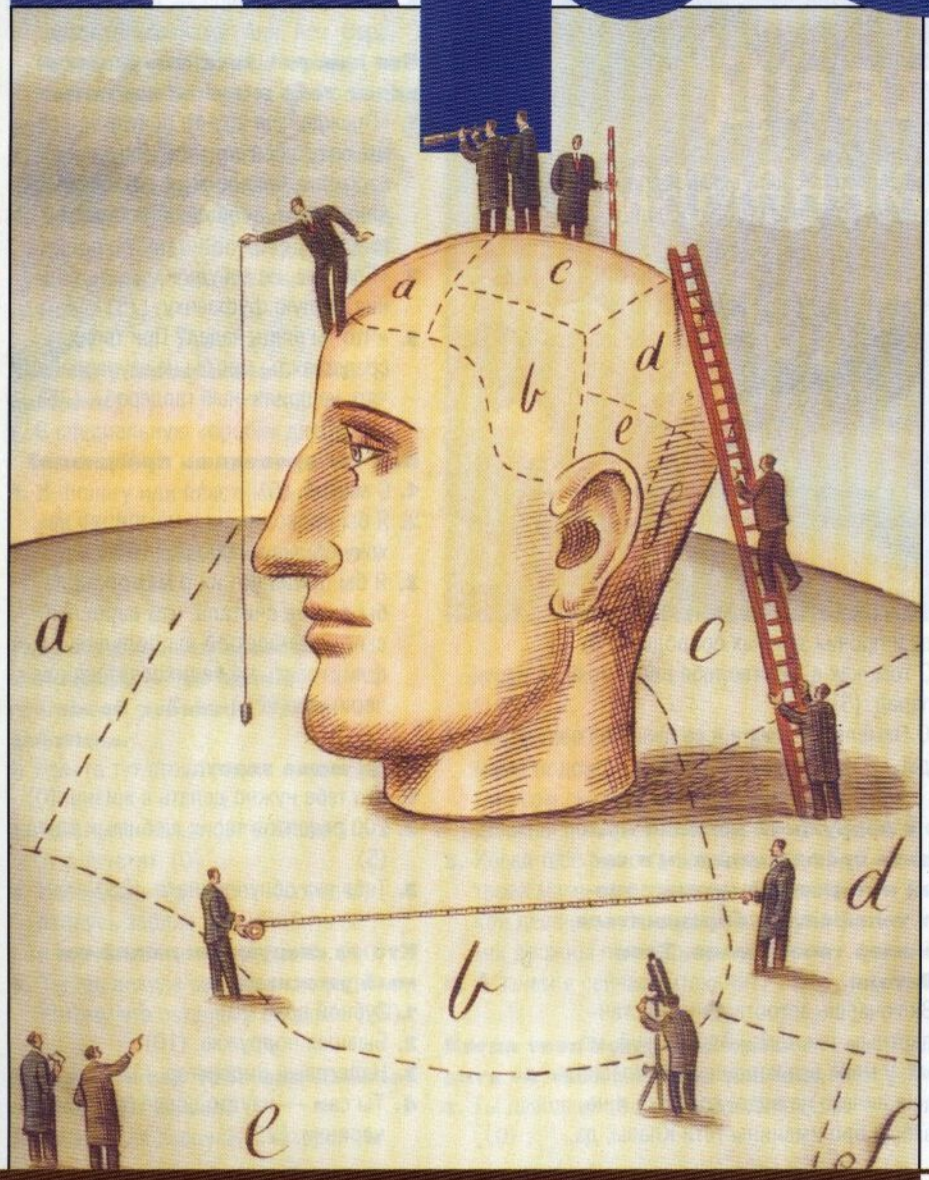
Кто из следующих людей самый ужасный?

1. Зубной врач. (0)
2. Бывшая подружка. (10)
3. Налоговый инспектор. (15)
4. Ты сам — наутро после бурной вечеринки. (25)

Фото: Tony Wacker/Tony Stone Images

Крей

Автор: **К. Пал**



Мужчины редко любят лечиться, потому что слишком уверены в своем здоровье. А уж если речь заходит о здоровье душевном — мы чаще всего встаем в защитную стойку, не допуская и самой возможности неполадок. Здесь существует всего два полярных состояния: или ты «нормальный», или «псих». И потому так складывается, что, пока мы не обнаружим себя швыряющим табуретки в окно в приступах неконтролируемой агрессии, пока не пробежим, обгоняя троллейбусы, две остановки до дома в маниакальном страхе перед невидимым преследователем, пока не услышим голос Ворошилова, шепчущего, что пора уходить в леса, за помощью не обратимся, в своих проблемах не признаемся.

Такой взгляд на душевное здоровье и психологическую помощь весьма примитивен и к тому же небезопасен. Безусловно, со многими внутренними проблемами — тревожностью, раздражительностью, плохим настроением — ты можешь справиться сам. Но тревожность может обернуться паническим страхом, раздражительность — приступами агрессии, плохое настроение — депрессией, и тогда уже просто необходимо получить профессиональную помощь.

За

Знаешь, сколько нужно психотерапевтов, чтобы вкрутить лампочку?

►Твое кино

Во многом благодаря бурному проникновению в нашу жизнь западного кинематографа ты уже догадываешься, что такую помощь можно получить у так называемого психотерапевта. Причем процесс этот (как в фильмах) представляется неуютным сидением на поскрипывающем стуле, сопровождающимся ответами на груду бестактных вопросов, и по стилю больше всего напоминает вызов на ковер к директору школы после очередной драки в туалете. Другая крайность — море слез, душераздирающие призывы о помощи и доброе лицо всепринимающего душки-терапевта, который, поглаживая клиента по голове, приговаривает: «Все образуется».

На самом деле такая картина не совсем адекватна современной психотерапии. Давай попробуем поверить, что психотерапия — вовсе не усмирение невменяемых безумцев, не копание в грязном белье и не бессмысленное плаканье в жилетку. У каждого из нас есть душевные проблемы, и, если они мешают жить, к их решению необходимо привлечь специалиста. Воздействуя на наши эмоции, суждения и самосознание, хороший психотерапевт поможет тебе найти дополнительные психоло- ►

Фото: Will Crocker/The Image Bank. Иллюстрация: Peter Till/The Image Bank

Если ты решил обратиться за помощью...

Найди настоящего специалиста. Для этого:

☒ не доверяй частным объявлениям, лучше пользоваться справочниками, которые проверяют лицензии перед публикацией;

☒ если ты обратился в центр, попроси лицензию;

☒ поговори с бывшими клиентами терапевта;

☒ бойся пространных речей с большим количеством звучных имен;

☒ проверь диплом о высшем медицинском или психологическом образовании;

☒ доверяй своей интуиции — если психотерапевт тебе неприятен, вряд ли вы вместе добьетесь успеха.

Куда податься

Психоанализ **Национальная Федерация Психоанализа** (т. 128–8559)
Эриксоновский гипноз и NLP **Институт психотерапии** (т. 497–1116), **Институт групповой и семейной терапии** (т. 480–0368), **центр «Катарсис»** (т. 299–3886).
Психодрама **Ассоциация Психодрамы** (т.391–5614), **Институт Психотерапии** (т. 474–2541), **Институт Психодрамы и Групповой психотерапии Playback** (т. 246–3657).
Трансактный анализ и прочие виды терапии практикуются в семейных консультациях (т.972–6902).

(Все номера телефонов — московские.)

гические силы и способности, чтобы справиться с проблемой. Характерно, что при этом не используются лекарства и все находится под твоим контролем. Собственно, именно ты производишь работу в процессе терапии, а психотерапевт лишь направляет твои усилия в нужное русло.

С времен дедушки Фрейда тысячи ученых разрабатывали разные теории и методы психотерапии, чтобы помочь тебе жить легче да веселее. И хотя в России психотерапия — явление новое, наши специалисты уже ведут консультации, пользуясь западными методиками и создавая свои.

Как происходит работа терапевтов разных школ и направлений? Где найти профессионала? Чего ждать и во что это все выльется морально и материально? Вопросов много — тема новая. Перед тобой обзор некоторых доступных сегодня методов.

►С приветом от Фрейда

Начнем, пожалуй, с психоанализа — школы знаменитой и наиболее влиятельной. Кстати, сразу развенчаем расхожее заблуждение, что **психоанализ** — синоним психотерапии. Это всего лишь одна из школ, в первую очередь связанная с именем З.Фрейда. Он обратил внимание на то, что поведение человека определяется не столько сознанием, сколько бессознательным. В нем-то и таится суть проблем. А переживаемые тобой симптомы, например страхи, тик или почесывания, — лишь внешние приметы неких глубинных процессов. Бороться с ними — что тараканов по одному ловить.

Говорят, исцеление происходит, когда ты вытащишь и осознаешь глубинную причину неприятностей. Чаще всего ею оказывается забытое переживание детского возраста. Как на той карикатуре, где на приеме клиент жалуется: «Я чрезвычайно встревожен, моя фирма практически разорена». «Так-так, — кивает аналитик, — давайте-ка в связи с этим еще раз вспомним о том, как в детском саду подружка отобрала у вас совочек». Кроме воспоминаний о былом, психоаналитик может покопаться в твоих снах или воспользоваться методом свободных ассоциаций. При этом тебе придется в течение некоторого времени говорить вслух все, что приходит в голову, — весь этот бред психоаналитики обожают выслушивать и раскладывать по полочкам.

Если ты решился на сеанс психоанализа, не удивляйся, когда тебя кладут на кушетку и за 50 минут сеанса ты даже не увидишь своего психотерапевта, сидящего в изголовье, — так делал великий Фрейд (который, говорят, очень боялся смотреть людям в глаза).

►Игры для взрослых

Упрощенной версией психоанализа является разработанный Э.Берном **трансактный анализ.** Для тех, кого пугает высокоинтеллектуальный самоанализ по Фрейду, — хорошая новость! По словам Берна, основы трансактного анализа доступны даже олигофренам.

Причиной многих проблем и конфликтов, особенно тех, что повторяются из раза в раз, здесь считаются определенные модели поведения, выработанные нами еще в далеком детстве. Представь себе: давным-давно родители заложили в тебя сценарии, по которым ты по жизни играешь в игры.

Трансактный анализ описывает более сотни различных игр с забавными названиями типа: «костяная нога» (я больной, что с меня взять?), «динамо» (поиграться и бросить), «почему бы вам не...? Да, но...» (всегда иметь причину, чтобы чего-то не делать). Играя свои роли, ты пытаешься добиться выигрыша, психологического преимущества над партнером. Такие игры обычно сопровождаются негативными эмоциями, так как обязательно включают перемену ролей. Начав игру «судебное разбирательство» в качестве судьи, ты и не заметишь, как окажешься ответчиком. К тому же игры происходят непроизвольно, на бессознательном уровне, тем самым ограничивая твою свободу. Цель трансактного анализа — осознать, что вся твоя жизнь — игра, и попытаться добавить в нее искренности и реалистичности.

►Театр абсурда

Многие методы психотерапии, наоборот, пытаются привнести в жизнь элемент игры. Такова **психодрама** — групповой метод, предложенный Дж. Морено.

Придя на психодраматическую группу, будь готов стать актером, режиссером и даже сценаристом: всем клиентам уготовлена активная роль. Руководит происходящим «директор» — психотерапевт. Ты рассказываешь группе свою историю — сюжет сеанса, — по ходу выбирая актеров и вкладывая ре-

чи в их уста. Чувства, которые обычно бурлят внутри тебя, — любовь, обида, вина, радость — становятся реальными персонажами пьесы.

Таким образом, в ходе терапевтического процесса ты можешь обнаружить себя сидящим верхом на собственной свободе, держащим на веревочке бегающую вокруг любовь, с чувством вины, усиленно давящим на плечи, и радостью, пытающейся эти же плечи выпрямить. Ну как после этого не свихнуться? Однако такое лицедейство чаще всего ведет к переосмыслению проблемы, так как позволяет в буквальном смысле слова со стороны взглянуть на собственную жизнь. К тому же психодрама предоставляет еще одну уникальную возможность — смоделировать желаемую ситуацию. Например, поставить свободу на ноги, отодвинуть чувство вины, отпустить с веревки и крепко обнять любовь. При этом в голове возникает ясность: вот то, к чему я стремлюсь. А наличие цели — это уже успех.

►Расслабься и получай удовольствие

Одним из наиболее интригующих методов психотерапии является, пожалуй, **Эриксоновский гипноз.** В отличие от директивного классического гипноза, этот метод не подразумевает жесткого давления. Тебе не станут подвешивать маятник перед глазами и внушать, что ты — зонтик и тебе надо раскрыться. В большинстве случаев тебя даже не положат на кровать, а проведут сеанс сидя. Для отвлечения сознания (главного препятствия на пути в бессознательное) будут использовать наведение легкого транса. Ритмичные певучие фразы, помогут тебе расслабиться и чувствовать себя комфортно. Бояться при этом нечего — сознание останется с тобой, но немного отодвинется в сторону — на место пассивного зрителя. После этого начинается работа с бессознательным, в котором живут как сами проблемы, так и варианты их решения. И всего только нужно — чтобы они встретились.

Во время сеанса тебе могут внушить массу полезных вещей: уверенность в себе, умение обучаться и радоваться. Здесь говорят не «ты должен», а «вы можете». Ты сам выбираешь действия, которые поспособствуют терапии.

►Я — компьютер

Нейролингвистическое программирование (NLP) потрясает заумностью названия, однако на практике оказывается вполне разумным психотерапевтическим методом. Название, предложенное авторами Гриндером и Бендлером, восходит корнями к компьютерной терминологии и предлагает воспринимать мир как компьютер, в котором человек может менять программу. .

Вообще, практически любая психотерапия основывается на убеждении в том, что ты не можешь изменить мир вокруг себя, но способен изменить свое к нему отношение. Как в анекдоте про мужчину, по совету приятеля обратившемуся к психотерапевту с жалобой, что у него «не стоит». Через месяц друзья встречаются. Видя радостное лицо товарища, приятель спрашивает: «Ну что, стоит?» «Нет, — отвечает довольный товарищ, — но зато КАК висит!»

Впрочем, к NLP эта история отношения не имеет. NLP — метод для молодых и энергичных, он позволяет ставить в жизни реальные цели и добиваться успеха. В кабинете терапевта действие, как правило, отличается динамикой и подвижностью. Проблемы решаются в пространстве, так что будь готов побегать по кабинету. NLP развивает наблюдательность, умение пользоваться бессловесными методами коммуникации: вовремя кинуть строгий взгляд на подчиненного или улыбкой одобрить новое платье жены. Элементы NLP используют в современной рекламе, они помогают улучшить общение с близкими, обучают работе с аудиторией и скорым способам запоминания.

Напрасны были бы попытки перечислить все доступные методы психотерапии: их множество. Здесь лишь некоторые, и только те, чье главное орудие — слова. Другие школы используют в работе музыку и танец, скульптуру и кино, ароматы масел и художественный грим, многие психотерапевты разговорам предпочитают работу с телом, через него выходя на душевные проблемы. Но об этом в следующих номерах журнала.

А напоследок о главном. Психотерапия не есть панацея от наших бед. Терапевт не даст тебе магическую пилюлю счастья. Измениться можешь только ты сам. Идя на прием, помни, что тебе предстоит тяжелая работа. Знаешь, сколько нужно психотерапевтов, чтобы вкрутить лампочку?

Всего один, но надо, чтобы лампочка этого хотела. MH

Во что это обойдется

Время

☒ Говорят, психоаналитику старше пятидесяти лет лучше не начинать работу с новыми клиентами: он может не успеть закончить курс до своей смерти. И правда, психоанализ иногда тянется долго: от трех до семи раз в неделю в течение нескольких лет. Однако сегодня психоаналитики предлагают так называемую терапию «по заказу» продолжительностью до одного года.

☒ На психодраматическую группу советуют ходить раз в неделю в течение нескольких месяцев.

☒ Трансактный анализ, Эриксоновский гипноз и NLP — относительно краткосрочные методы. При самом простом случае иногда достаточно одной или двух встреч. Однако в процессе терапии часто всплывают новые проблемы и возможности, и тогда процесс продолжается.

Деньги

О стоимости говорить сложно — все зависит от известности психотерапевта или центра, куда ты обратился, вида терапии и рода проблемы. В Москве за консультацию берут от 100 рублей до 200 долларов. Аналитические виды терапии — дороже. Фрейд говорил, что плата за прием — своего рода лечебное средство: расстался со значительной суммой — волей-неволей серьезно подойдешь к делу.

Жизнь и смерть хеликобактера пилори

Знаешь, кто изображен на этой картинке? Страшный зверь, настоящий монстр. Шестнадцать лет назад его открыли в Австралии. Называется он хеликобактер пилори, и от него бывает исключительно много неприятностей.

Автор: **Тата Андриенкова**

Хеликобактер пилори — очень небольшой зверь. В этом нет ничего удивительного, потому что он относится к той породе, которую «легко не заметить за видимой чистотой». Проще говоря, хеликобактер пилори — микроб. Живет он в желудке и, по мнению современных медиков, является главным виновником таких малоприятных заболеваний, как гастрит и язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

Не кисло будет?

Долгое время в медицине главенствовало мнение, что в желудке не может существовать живых организмов, поскольку ничто живое не способно жить в соляной кислоте. А заболевания желудка — гастриты и язвы — относили на счет повышенной кислотности. Человек нервничает, курит, ест много копченого и пряного, пьет кофе — в результате кислотность желудочного сока повышается, слизистая оболочка (эпителий) на стенках желудка не выдерживает, и вот, пожалуйста, язва. Поэтому в целях предупреждения язвы шла активная борьба с кислотностью. Диеты для понижения кислотности печатали везде, каждый день на рынок выбрасывали все новые медикаменты, так что на сегодня во всех странах мира средства, направленные на

борьбу с кислотностью (антациды), занимают лидирующие места в списках наиболее часто продающихся фармакологических препаратов.

Общемировая кислотность неуклонно понижалась, а язва хорошела, молодела и не сдавала своих позиций. Число школьников с хроническим гастритом к началу 80-х годов достигло рекордного уровня, а язвенником являлся каждый шестой житель Европы старше 45 лет. Залеченная язва в 85% случаев давала рецидив, несмотря на строжайшие выверенные диеты и регулярный прием антикислотных препаратов. Стало ясно, что пропущен какой-то немаловажный фактор.

Желудочный космонавт в личном скафандре

В 1983 году группа австралийских исследователей открыла существо, доселе науке неизвестное. (Надо отметить, что австралийский континент вообще любит потрясать биологов всякими неожиданностями, так повелось исторически — со времен открытия утконоса и ехидны.) Это существо отличалось удивительной особенностью — оно прекрасно существовало в соляной кислоте, вырабатываемой нашими желудками. Бактерия была названа красивым именем Helicobacter pylori, что в переводе означает «микроб желудочный спиральный». В соляной кислоте зверюшка плавает в подобии персонального скафандра — она окружает себя пузырьком собственного микрокосма, который нейтрализует соляную кислоту в непосредственной близости от микроба. На рисунках в конце статьи можно увидеть, чем занимается хеликобактер пилори в твоем желудке. Душераздирающее зрелище!

Короткая победная война

Когда нехитрый жизненный уклад хеликобактера пилори стал известен врачам, те пришли в ярость. Годы, затраченные на разработку диет и препаратов, пошли под хвост поедателю эпителия — ведь даже в безупречном с точки зрения кислотного баланса желудке этот микроб может за достаточно короткое время учинить варфоломеевское побоище. Более того, в 1994 году ВОЗ даже обвинила хеликобактера в том, что его жизнедеятельность является причиной развития злокачественных опухолей желудка и двенадцатиперстной кишки. Врачи всерьез принялись охотиться на хеликобактера. В Австралии, Франции, Германии, Италии, Швейцарии и США были созданы особые боевые бригады «Рабочие группы по хеликобактеру пилори».

Война оказалась короткой и эффективной. От Лозанны до Балтимора циркулировали ободряющие депеши и победные сообщения. Хеликобактер оказался весьма уязвимым: на мощную дозу антибиотика он реагировал замечательно — вымирал подчистую в считанные часы. В комбинациях с веществами, подавляющими кислотность, антибиотики великолепно влияли на язву — лишь в 5% случаев, против обычных 85%, она давала рецидив на следующий год. И то этот рецидив чаще всего был объяснен повторным заражением или активным приемом обезболивающих препаратов, которые, как известно, резко повышают кислотность в желудке.

МНЕНИЕ

Доктор Райнер Хаас, руководитель «Рабочей группы Хеликобактер пилори», работающей в сотрудничестве с университетской клиникой Лозанны (Швейцария), рассказывает, как действует прививка против бактерии.

Наш организм вырабатывает антитела, которые способны уничтожать бактерию. По наличию этих антител в анализе (либо респираторном, либо в анализе слюны или крови) мы и устанавливаем, что человек заражен хеликобактером пилори.

К сожалению, естественных антител не хватает, чтобы справиться с бактерией. Поэтому мы рекомендуем сперва пройти курс лечения антибиотиками и лишь потом сделать прививку, которая усиливает выработку антител. Чтобы, если произойдет повторное заражение, организм молниеносно на него среагировал.

Вакцина состоит из двух ингредиентов. Это белок самой бактерии и иммуностимулятор. Белок «притворяется» бактерией, а иммуностимулятор заставляет вырабатываться большое количество антител к ней. Действие прививки продолжается от трех до пяти лет. Особенно эффективна она при лечении язвенной болезни: за этот срок язва успевает окончательно зарубцеваться и очень редко дает рецидив. Но ревматикам и тем, кто страдает мигренями, прививка и лечение антибиотиками могут не помочь. Дело в том, что обезболивающие вещества, которые они вынуждены принимать, крайне пагубно влияют на состояние язвы. У остальных же групп населения этот метод показал себя весьма успешным.

Медики сняли запреты на стресс, жареную свинину и маринованные огурцы. «Но даже после развенчания язвенных диет, — говорит немецкий профессор гастроэнтерологии Берндт Симон, — я бы все равно оставил одно ограничение. Оно касается кофе. Одна-две чаш- ▸

Иллюстрация Илья Кирданов

СИМПТОМЫ

Гастрит
Постоянные или периодические болезненные ощущения в желудке, дискомфорт «под ложечкой», изжога, тошнота и чувство переполненности желудка, обложенность языка, расстройство пищеварения, неприятный привкус во рту, отрыжка, повышенная температура тела, кровоточивость десен.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки
Продолжительные болезненные ощущения в верхней части живота, рвота, боли по ночам. Часто после еды боли ослабевают. Изменение аппетита. Без лечения язва даст о себе знать очень резкими болями и желудочным кровотечением.

ки в день погоды не сделают, но если пить кофе больше — в желудке начинается настоящий кислотный пожар, который может спровоцировать рецидив язвенной болезни». Так что мы с тобой дожили-таки до знаменательных дней, когда профессора советуют язвенникам разве что не злоупотреблять черным кофе. Это после того, как их десятилетиями держали на овсянке — и все по вине мерзавца хеликобактера пилори.

Он остается с нами

И все-таки хеликобактер пока не капитулирует. И язвенников намного меньше не становится, несмотря на гениальные открытия ученых. Причин тому две.

Во-первых, пока еще не окончательно установлен механизм передачи хеликобактера от одного человека другому. Известно, что он легко передается при поцелуях, через посуду и при несоблюдении правил гигиены в туалетах. Возможность распространения бактерии воздушно-капельным путем до сих пор тоже не опровергнута. А если учесть, что количество инфицированных в развитых странах достигает 30% населения (в странах третьего мира до 90%), то неудивительно, что хеликобактер пилори до сих пор живее всех живых.

Американцы и швейцарцы разработали систему прививок, которая помогает избежать заражения. Но пока эти прививки недостаточно распространены и применяются только для прививания язвенников в этих странах (и то далеко не в каждом случае), в то время как сами разработчики мечтают одновременно привить все человечество и извести хеликобактера с лица земли, как некогда возбудителя оспы.

Во-вторых, всякие новшества в реальной жизни медленно пробивают себе дорогу. Огромное число медиков-практиков пока не приняли на вооружение этот метод борьбы с язвой. До сих пор даже в Германии (весьма информированной о происках хеликобактера) только один из десяти пациентов получает лечение, рекомендованное «Рабочими группами», а что касается России, то у нас этот метод пока вообще не планируется ставить на поток. Ряд специалистов настаивает на том, что хеликобактер пилори — это естественный сожитель человека, и употребление в данном случае мощных антибиотиков — это стрельба из пушки по воробьям, которая может привести к опасному дисбактериозу всего организма.

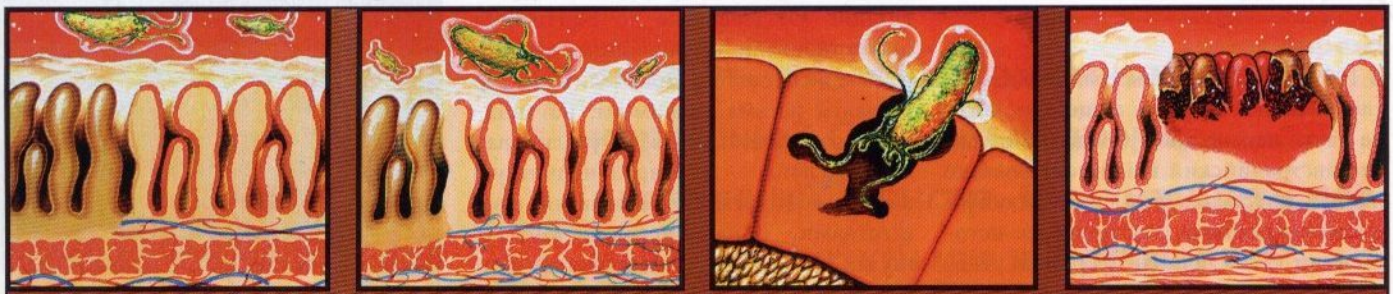
Так что пока идет борьба школ, идей и мнений, хеликобактер может спать спокойно — тотальное уничтожение ему грозит разве что в США и Швейцарии, где он признан внутренним врагом национального масштаба. MH

ТЕРАПИЯ

Ты легко можешь выяснить, является ли врач приверженцем старой школы или он верит в злобность и опасность хеликобактера пилори. Если он сражается с бактерией, то выписывает тебе следующий список лекарственных препаратов:

1. **Антациды**
2. **Средства, подавляющие секрецию желудочного сока**
3. **Антибиотики**

Если он считает, что хеликобактер — милый и безобидный зверек, то антибиотиков ты не получишь.



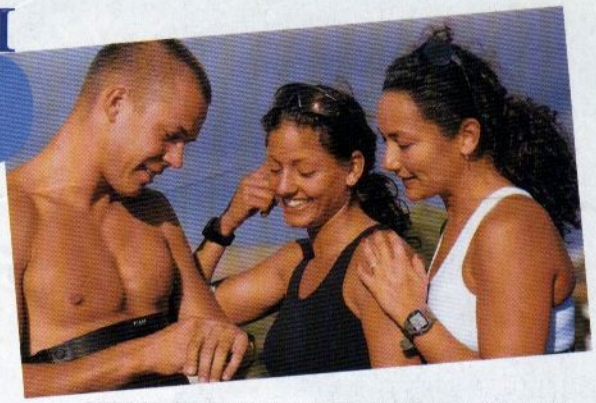
1. Партизанская тактика
Хеликобактер пилори плавает в соляной кислоте, окруженный мантией из фермента, который нейтрализует действие кислоты в непосредственной близости от бактерии.

2. Атака
Своими спиралевидными «усиками» бактерия просверливает вход в слизистую оболочку желудка и пристраивается в клетки эпителия стенок желудка. Там она надежно защищена от кислоты. Хеликобактер пилори питается клетками эпителия и выделяет ядовитые продукты обмена веществ, которые также разрушают клетки.

3. Разрушение
Поврежденные клетки слизистой оболочки больше не предохраняют стенки желудка от действия кислоты. Сперва на них образуется воспаление, которое потом переходит в язву.

Иллюстрации: Влад Лесников

МАСТЕР сердечных дел



«Я толстый. Меня девушки не любят. Друзья говорят: займись спортом. А врачи сажают на диету и пугают, что большие физические нагрузки при моем весе опасны. Что же мне делать?»

Вот уж, действительно, проблема. Друзья, конечно, правы, но и к мнению врачей надо прислушаться. Если ограничить борьбу с лишним весом одной лишь строгой диетой, ничего хорошего не получится: вместе с жиром будет уменьшаться и мышечная масса. А слабых и худосочных девушки тоже, как известно, не жалуют.

Поможет ограниченное по калорийности, сбалансированное по составу питание и обязательно — в сочетании с умеренной физической нагрузкой. Что значит умеренная? Та, что не нанесет вреда твоему здоровью. Тут и возникает самый интересный вопрос: как определить полезную дозу упражнений?

Очень просто. По частоте сердечных сокращений (ЧСС), а проще говоря, по собственному пульсу. Он не должен быть выше определенной границы (это опасно), но и держать его ниже нормы тоже не стоит — занятия не принесут пользы. Максимально допустимая ЧСС определяется в зависимости от возраста. Вычти из числа 220 свой возраст и получишь частоту пульса, которую ни в коем случае нельзя превышать. Стой! Куда побежал? Расчеты еще не закончены!

Надо еще зону нагрузки посчитать. Медицина определила четыре зоны нагрузки для постоянных и продолжительных занятий.

Первая. Физическая нагрузка малой интенсивности — та, что мы получаем, поднимаясь пешком по лестнице, таская сумки с продуктами и выполняя другую домашнюю работу. При ней частота пульса не превышает 75% максимальной ЧСС. Толк есть, но небольшой.

Вторая. Средняя нагрузка — 75-85% от максимума. Для большинства людей это в самый раз.

Третья. Обычно достигается на тренировках спортсменами, позволяет постепенно наращивать физическую форму. Составляет 85-95% от предельной ЧСС.

Четвертая. Пульс превышает 95% от предельного значения. Так бьется сердце у спортсменов на ответственных соревнованиях.

Если ты в школе прогуливал уроки физкультуры, часто болел и никогда не занимался в спортивных секциях, тебе лучше ограничить интенсивность своих занятий первой и второй зоной. Тем более что именно вторая считается наиболее эффективной для сжигания жира.

Упражняться нужно не менее трех раз в неделю, хотя бы по 20-30 минут. Бегать, кататься на велосипеде, плавать, ходить на лыжах, играть в футбол, волейбол, баскетбол… Не забывая про разминку (для разогрева мышц и связок) и заминку (ходьба, легкий бег, упражнения на растяжку). И при этом постоянно контролировать свой пульс.

Хорошо тем, у кого есть личный врач. Ты едешь на велосипеде, а он за тобой с электрокардиографом бежит. Можно, конечно, измерять пульс старым дедовским способом: с помощью секундной стрелки, считая про себя удары сердца. Представляем, как в самый острый момент волейбольного матча ты вдруг закричишь: «Стойте, ребята, погодите, я себе только пульс посчитаю!»

Если уж ты и в самом деле решил избавиться от лишнего веса и стать привлекательным для девушек, тебе придется потратиться на монитор сердечного ритма. Этот прибор поможет добиться реальных результатов: и толка от занятий будет больше, и неприятностей сможешь избежать.

По принципу действия мониторы сердечного ритма похожи на электрокардиографы, только очень маленькие. С помощью нагрудного датчика фиксируется работа твоего сердца, информация о которой передается на монитор сердечного ритма. Он похож на обычные наручные часы. На экране высвечивается значение ЧСС. Тебе нет необходимости прерывать тренировку, чтобы подсчитать пульс, а звуковая сигнализация, указывая на выход из пульсового режима, убережет тебя от перенапряжения и усталости.

Лидер среди производителей таких приборов, фирма POLAR ELECTRO OY, выпускает мониторы сердечного ритма на все случаи жизни. Отдельная серия предназначена для оздоровительных занятий (как сейчас говорят, для фитнесса), другая — самая «навороченная» — для спортсменов.

Есть аппараты попроще и подешевле, которые только пульс измеряют, а есть и подлинные чудеса электронной техники. Самые сложные модели имеют, к примеру, возможность подключения к интерфейсу для соединения с компьютером. Чтобы тренер с помощью специальной программы мог анализировать ход подготовки к соревнованиям и точнее рассчитывать пик формы. Есть даже монитор, который предупреждает об опасности перетренировки.

Когда будешь выбирать себе модель, обрати особое внимание на последнюю новинку Polar SmartEdge — перед тренировкой он сам определит оптимальную для тебя зону нагрузки, исходя не только из твоего возраста, но и текущего функционального состояния, а после занятий покажет, сколько калорий ты потратил. И когда встретишь девушку своей мечты, он тебе обязательно даст об этом сигнал.

Более подробно о разных моделях мониторов сердечного ритма можно узнать в Интернете по адресу: http://www.user.cityline.ru/~spey
Официальным представителем фирмы POLAR ELECTRO OY в России является фирма «Спай-спорт» (Spey-Sport Ltd.).
Тел./факс: (095) 564-6592. E-mail: spey@cityline.ru

Се

Редакционные задания скоро составят мне репутацию сексуально озабоченного человека. В репортерской жажде женских откровений, которые могли бы заинтересовать наших читателей, журналист вынужден задавать такие вопросы, за которые очень даже просто схлопотать по лицу. Но на этот раз обошлось. Итак, новые интимные признания от прекрасного пола — оказывается, мы умеем сделать женщин счастливыми. И это даже не очень сложно.

АЛИСА

PR-менеджер, 25 лет

У меня, надеюсь, еще не было моего самого лучшего любовника. Потому что если бы он был, то я постаралась бы с ним никогда не расставаться.

Я глубоко убеждена в том, что, если в постели ты чувствуешь счастье, — все остальное уже не так важно, но, к сожалению, я пока еще ни разу не могла сказать себе: «Вот оно, настоящее блаженство». И, хотя с оргазмами у меня все в порядке, я пока еще не нашла мужчину, с которым я хотела бы спать всю жизнь.

МАРИНА

студентка, 22 года

Мой самый лучший любовник — это мой муж. Он про меня знает все: и где нужно трогать, и что делать, и от чего я особенно возбуждаюсь. У меня, например, очень необычные эрогенные зоны: возле пупка и у щиколоток. Еще я люблю долгие поцелуи: и мы часто занимаемся сексом, не прекращая упоительно длинного поцелуя язык-в-язык.

ДАША

стилист-визажист, 28 лет

Идеальный любовник — это бесконечный такт и нежность. Он никогда не позволит себе ни грубости, ни пошлости.

Фото: ФОТОбанк

КС: спроси меня как

25 женщин рассказывают о своем лучшем любовнике. А также о том, что они любят в сексе и чего ждут от мужчин.

Автор: **Илья Кирданов**

КАРИНА

художница по ткани, 25 лет

У меня была тяжелая депрессия — я находилась в стадии расставания с мужчиной, которого, как мне казалось, я искренне любила. А он меня, оказывается, нет. И несколько месяцев я никак не могла с ним расстаться: донимала его звонками, письма слала, даже телеграммы — на соседнюю улицу, дура такая. Он иногда оставался у меня — ложился со мной в постель, но даже там говорил, что не любит. Однажды ко мне зашел Алеша, одноклассник, которого я после школы ни разу не видела. И я неожиданно ему все рассказала, в подробностях. Алеша стал мне говорить, что так нельзя, что женщина всегда должна чувствовать себя желанной и сексуальной, а я очень сексуальная, и руки у меня красивые, и глаза… в общем, я так расчувствовалась, что тут же ему все и позволила — и раздеть, и обнять, и в кровать отнести. А он все продолжал мне шептать на ухо, что я лучше всех, и что ему со мной так хорошо, как никогда и ни с кем. Он ничего особенного не делал: только самые обычные вещи, и как любовник, наверное, уступал тому, с кем я рассталась, но его шепот у шеи просто сводил меня с ума. Я и потом с Алешей часто встречалась, хотя по жизни мы — совершенно разные люди, но в постели мне с ним всегда было ужасно хорошо.

ЛЕНА

секретарь-референт, 20 лет

Ты знаешь, что можно сделать при помощи простого перышка из подушки? Я, например, не знала, пока не встретила своего лучшего любовника. Все так просто: тебя гладят перышком по губам и груди, а ты готова просто рехнуться от восторга.

Он про меня знает все: и где нужно трогать, и что делать, и от чего я возбуждаюсь. Мои эрогенные зоны: возле пупка и у щиколоток.

ОЛЬГА

безработная, 18 лет

Мой парень постоянно кусает меня. Уши, шею и плечи. Не слишком сильно. Сперва мне это нравилось, а теперь надоело. Я ему говорю: «Хватит кусать!» Он отвечает: «Хорошо», а в следующий раз опять кусается. Наверное, он мой лучший любовник, потому что у меня никого другого не было.

ОКСАНА

фотограф, 27 лет

Я — Овен, и, как все Овны, очень властная. Мне нравится, когда мужчина в постели меня слушает: я очень люблю позу «наездница» и только в ней могу достичь оргазма. А вот когда на меня грубо наседают, тискают, требовательно поворачивают — тут у меня всякое желание пропадает, не люблю чувствовать себя вещью и добычей. И куннилингус я не люблю: очень щекотно, и ты сама в это время ничего не можешь делать. Вот феллацию — это пожалуйста: я себя чувствую хозяйкой и мне нравится делать так, чтобы партнеру со мной было хорошо. Так что в сексе я люблю доминировать, а вот в обычной жизни мне, наоборот, с энергичным и самостоятельным парнем общаться интереснее.

СВЕТЛАНА

певица, 35 лет

В постели хорошо с тем мужчиной, который думает прежде всего о том, чтобы доставить тебе удовольствие. Чем эгоистичнее и жаднее мужчина в сексе, тем меньше радости он способен дать своей подруге, даже если она искренне его любит.

ЛИЗА

менеджер ночного клуба, 30 лет

Лучший любовник, который у меня был, — это ударник одной известной группы. Он так держал ритм! Для женщины очень важно, чтобы у мужчины было чувство ритма, — тогда секс бывает как танец. А неловкий партнер, который то убыстряет, то замедляет, то вообще останавливается неожиданно, словно вдруг передумал, — от него одно неудобство. Так женщина оргазма никогда не достигнет.

ЛАРИСА

официантка, 19 лет

Его зовут Игорь, и он у нас охранником работает. Что он в постели делает? А ты его сам спроси, видишь, там за дверями его затылок видно...

(Примечание журналиста. Внушительный вид указанного затылка навел меня на мысль, что дальнейшие расспросы не обязательны.)

МАРИНА

программист, 23 года

Лет в семь на даче я случайно уви▸

дела, как отец моей подружки-соседки выпорол ее ремнем. Надо сказать, за дело: мы с ней, играя в индейцев, привязали к дереву кошку и стреляли в нее из лука. Сама я росла без отца и всегда симпатизировала этому соседу. Он был красивый, веселый и очень баловал мою подружку, которой я завидовала, что у нее такой замечательный папа. После наказания у меня возникло к нему странное чувство — я начала его бояться, но испытывала огромное желание его видеть. Думаю, я в него влюбилась. Мне часто снилось, что это меня он хватает, раздевает и наказывает. И сейчас меня иногда одолевает шальная мысль предложить моему мужу проделать со мной подобное: но, боюсь, он меня не поймет.

ОЛЬГА

переводчик, 32 года

Хороший любовник обязательно обладает тремя качествами. Во-первых, он уверен в себе. Он все делает естественно и смело. Во-вторых, он никогда не торопится. Он смакует каждый момент — от снимания чулка с женской ноги до завершающего поцелуя. В-третьих: он умеет заставить женщину чувствовать себя прекрасной и желанной. Рядом с ним пропадают стыд и неловкость.

ИРИНА

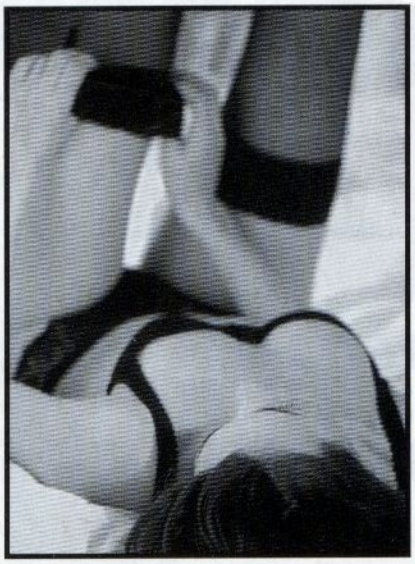
секретарь-референт, 20 лет

Самое лучшее — это первая ночь. Когда я слышу, как яростно бьется сердце партнера, как он тяжело дышит, когда я вижу, что он теряет голову от желания, что его всего трясет, — тогда я сама невероятно возбуждаюсь и чувствую себя готовой на любые безумства. А потом постепенно наступают привычка и обыденность. Когда я уже не чувствую, что меня страстно хотят, тогда я тоже остываю. По крайней мере, у меня до сих пор так было.

КАТЯ

банковский работник, 25 лет

Мне нравится романтичность. Свечи, шампанское, тихая музыка, медленное раздевание. Пусть он будет инициатором, а я буду его ласковой кошечкой, у которой, однако,



есть коготки. Мне нравится, когда мне под спину подкладывают подушку — так я быстрее достигаю оргазма. Но мужчина должен сделать это сам: так я пойму, что он опытный и заботливый любовник.

ЛЕНА

домохозяйка, 24 года

Я очень медленная и нуждаюсь в долгом «разогреве». Меня нужно долго ласкать, целовать грудь, щекотать живот, легко прикасаться пальцами к коже. И все равно — оргазм с мужчиной я могу получить, только когда он целует меня там, внизу. Хорошего партнера мне поэтому найти трудно: очень мало мужчин, которые по-настоящему любят ласкать женское тело и понимают особенности женской эротичности. Муж у меня был всегда очень нетерпеливый и примитивный, он очень сердился, что я почти ничего не чувствовала, когда он находился внутри меня, и называл меня «поленом». Конечно, я могла и симулировать, но считала, что должна быть с ним искренней. Он очень ждал, что, когда родится ребенок, у меня повысится сексуальность, но произошло как раз наоборот — после рождения сына я почти год вообще ничего не хотела. И мы в конце концов развелись. Сейчас у меня другой мужчина: он, может быть, не так красив и обеспечен, как бывший муж, зато он умеет и хочет делать мне хорошо в постели.

Ты не думай, что девочки в постели ждут от тебя подвигов. Это неправда. Будь она самая разбитная — она все равно от тебя чего ждет? Добра, силы, заботы... ну и ума хорошо бы. И если это все у тебя есть, то ей и ночью с тобой хорошо.

ИРИНА

генеральный директор компании, 36 лет

Самое хорошее — это открытость и полное отсутствие комплексов. Что естественно, то не безобразно.

ИРИНА

рекламный менеджер, 22 года

Идеальный любовник всегда изобретателен. Он никогда не бывает одинаковым. Ты никогда не знаешь, что от него ждать в следующую секунду.

ОЛЬГА

искусствовед, 26 лет

В это трудно поверить, но у моего лучшего любовника были проблемы с эрекцией. Честно говоря, ее у него почти не было — в результате травмы после аварии. Но для него удовольствие было в том, чтобы доставить радость женщине. Когда я вспоминаю его пальцы и губы, меня до сих пор кидает в дрожь. Он доводил меня до высшего блаженства по пять-шесть раз за ночь, и я орала так, что соседи начинали стучать в потолок. Он всегда задействовал в любовной игре ступни: пощипывал мне икры и щиколотки пальцами ног, пока его руки ласкали тело. Но... он был женат: жена не хотела иметь с ним половых отношений — ей нужен был не мужчина, а только его пенис. Когда она узнала про меня, начала устраивать дикие сцены и, в конце концов, разлучила нас. Он решил, что покой двоих его детей важнее. Я его не виню, но очень по нему скучаю.

МАША

работник турфирмы, 35 лет

Самые лучшие любовники — это поэты и писатели, даже плохие. Они всегда много говорят и умеют все совершенно удивительно обставить. Чем больше у мужика фантазии, тем у него все лучше в сексе. Самые плохие любовники — те, кто

Фото: ФОТОбанк

слишком много и напряженно работают, причем неважно в какой области. У меня было три коротких романа поочередно с футболистом, с архитектором, который сдавал в это время какой-то проект, и с владельцем крупной компании. Они в жизни были все очень разные, но в постели — как близнецы. Ровно через полторы минуты: «А теперь, милая, давай поспим».

ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА

пенсионерка, 61 год

Ну, молодой человек, вопросы задаешь... Я вот что скажу: если ты думаешь, что в наши годы ничего такого не было, то ошибаешься. Мы ведь тоже вас всех не Святым Духом нарожали. Сейчас я тебе очень важную вещь скажу: ты не думай, что девочки в постели от тебя подвигов ждут. Это неправда. Будь она самая разбитная — она все равно от тебя чего ждет? Добра, силы, заботы... ну и ума хорошо бы. И если это все у тебя есть, то ей и ночью с тобой хорошо. Но вы, пока молодые, этого не понимаете, да и девчонки ваши тоже. Вам все бы секс — а это ведь на самом деле не так уж и важно.

ЗЛАТА

студентка, 22 года

Я очень люблю, когда меня носят на руках. И вообще, берут на руки в постели. Тогда я чувствую доверие к мужчине, и мне уже не страшно.

СВЕТА

продавец, 18 лет

Я люблю, когда обнимают и гладят, и целуют, и ничего не стесняются, и когда у парня широкие плечи и грудь, и волосы на затылке колючие... Можно я привет передам? Олежка, зайка, ты самый сладкий, любименький, лучший любовник!

СОНЯ

балетная танцовщица, 24 года

Про наших ребят много глупостей говорят, что они к женщинам равнодушны. Так вот, это неправда. И я могу сказать, что лучшего любовника, чем артист балета не найти. Для меня — это точно. Потому что наши ребята сильные физически, порядочные и очень чувствительные. Они все чувствуют лучше, чем другие мужчины. А главное, никогда не будут приставать к тебе, если знают, что у тебя завтра: утром классы, вечером — спектакль.

Чем больше у мужика фантазии, тем у него все лучше в сексе.

СВЕТА

крупье, 26 лет

Мой первый опыт секса произошел на даче у приятеля. Зима,. тридцатиградусный мороз, а мы в летнем домике под кучей тулупов за несколько часов пытались лишить друг друга невинности. И от возни этой неловкой под полушубками у меня осталось самое романтическое и прекрасное воспоминание за всю мою жизнь. Все длилось так медленно, все было так важно. И никакой блестящий техничный секс не сможет для меня быть лучше этого.

ЛАДА,

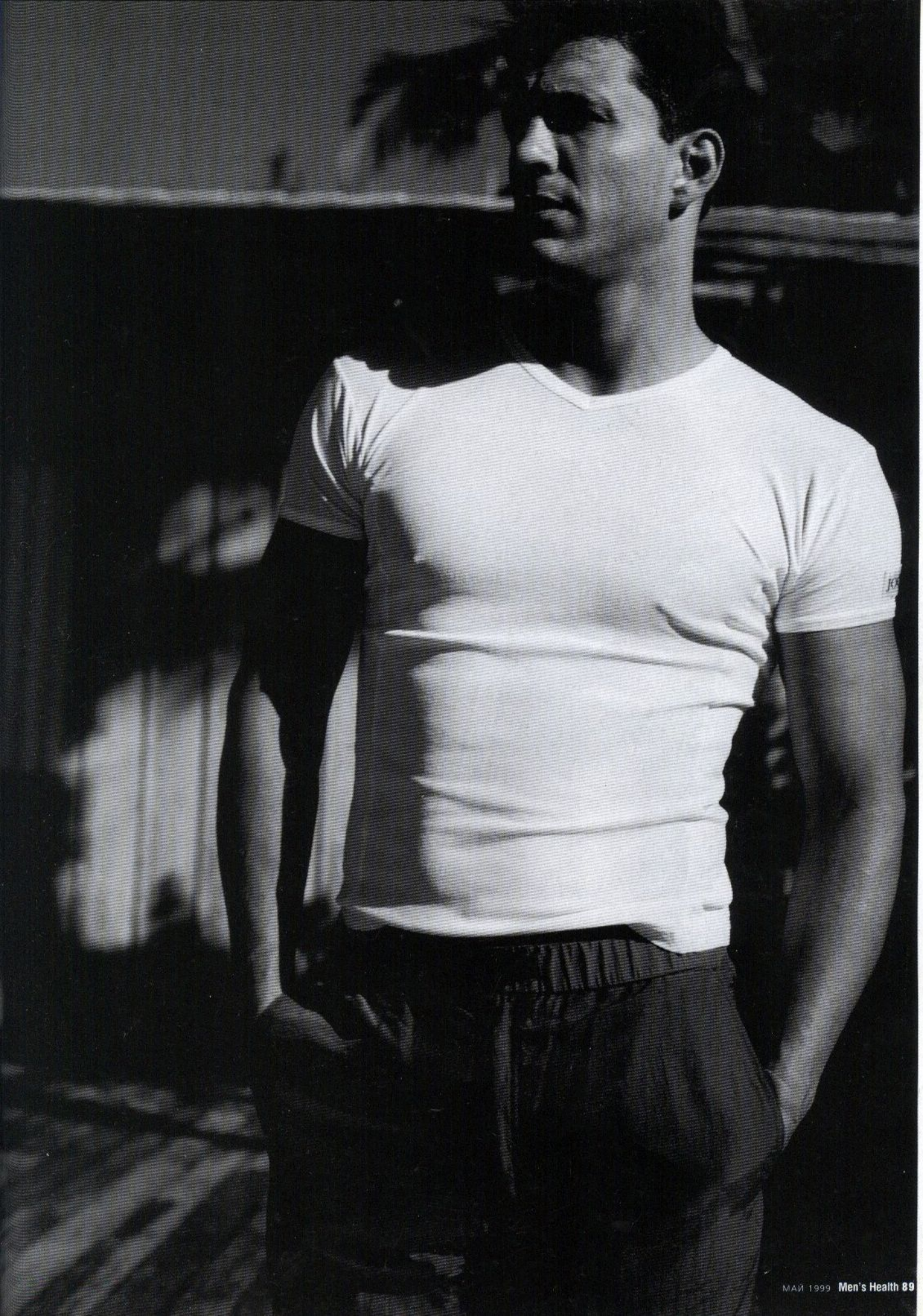
экономист, 40 лет

Самый лучший любовник — это тот, кто любит. Тогда он думает о тебе, а не о себе. Когда каждый старается только для себя, тогда ничего не выходит. А когда двое думают о том, как порадовать друг друга, у них и вдвоем все гладко получается. Я не слишком путано объяснила? MH

Если верить прогнозам, лето в этом году будет особенно жарким. Оставь на себе только самый необходимый минимум и не забудь про крем для загара.

Фотограф: **Paul van Raalte.** Стилист: **Jaap-Mark de Jonge**

нараспашку

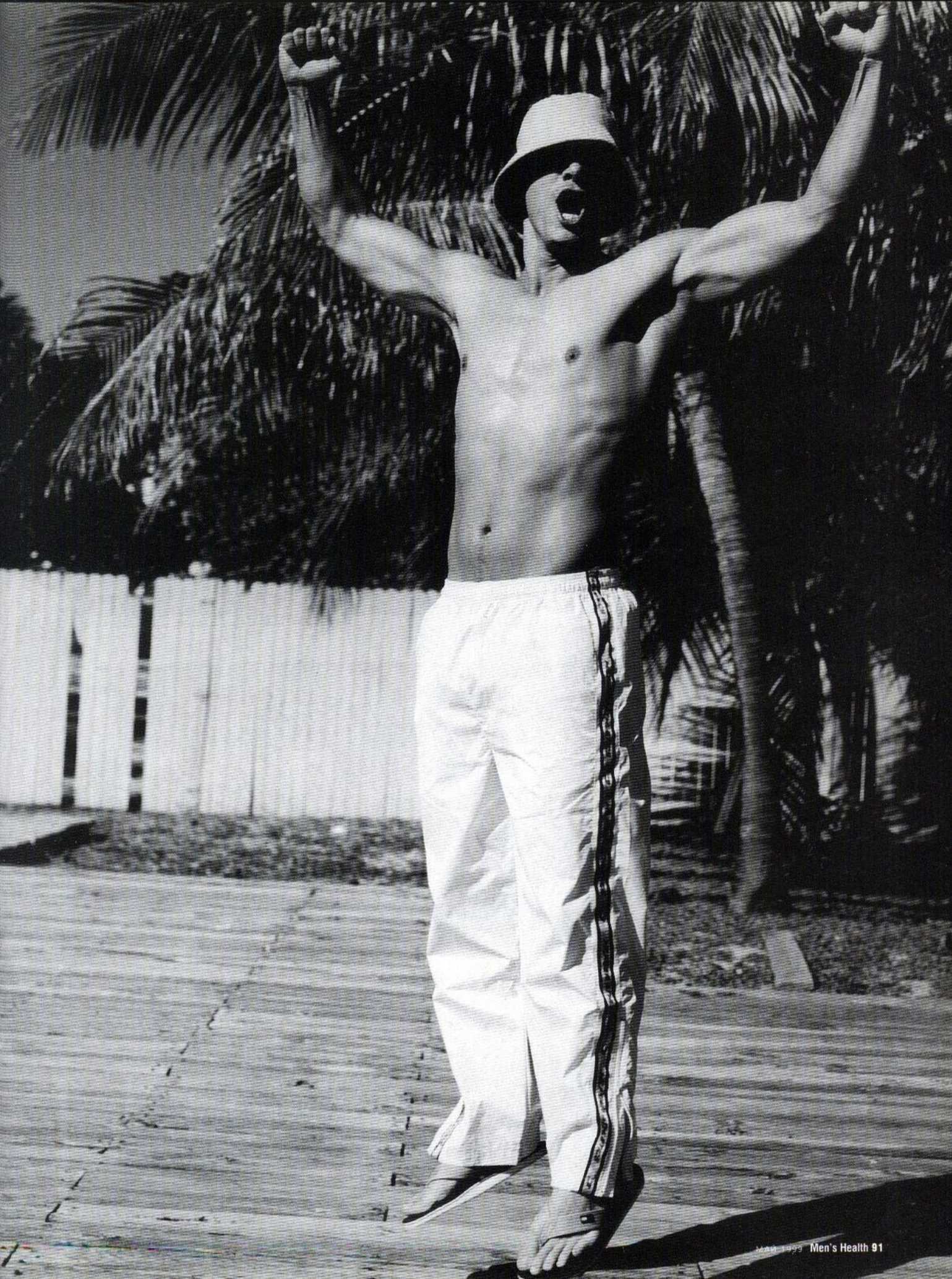


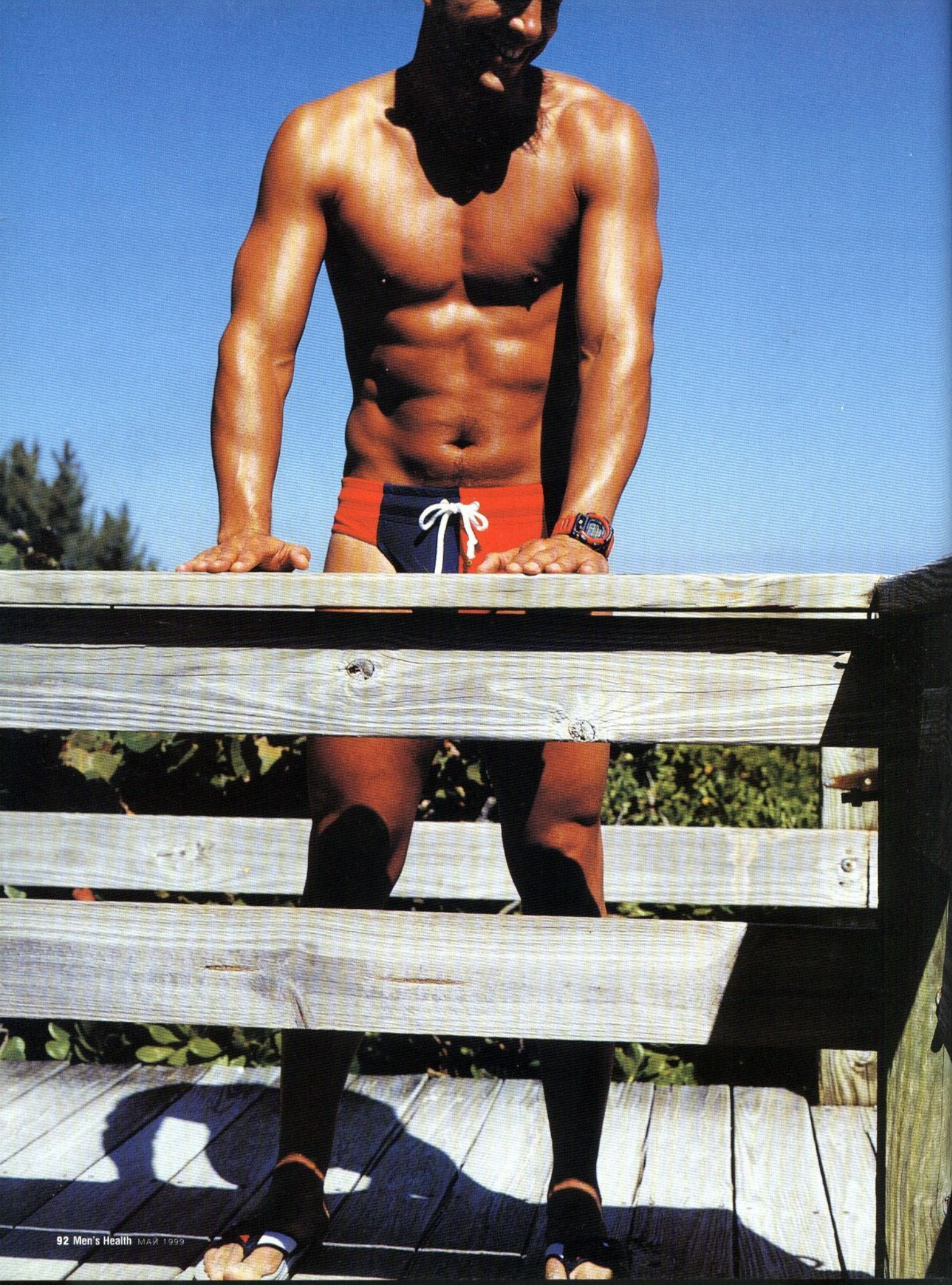
Слева: **Гавайские шорты** Paul Smith; **сорочка «сафари»** Lee, **$79.**

Справа: **Белая футболка с V-образным вырезом** Joop!, **$69; серые спортивные брюки** Nike, **$89.**

Слева: **Плавки** Joop! **$89; безрукавка** Joop!, **$79.**

Справа: **Нейлоновые спортивные брюки** Tommy Hilfiger **$149; панама** GAP, **$49.**





Слева: **Красно-синие плавки** Hom, **$119; тапочки** Tommy Hilfiger; **часы** G–shock.

Справа: **Плавки «американский флаг»** Byblos, **$129.**

Мимо рта

ХУДШЕЕ из того, что ты можешь положить **СЕБЕ В РОТ**

Здоровому питанию мы всегда уделяли пристальное внимание, но писали лишь о том, что следует класть себе в рот. Пора вдохнуть свежее дыхание в старую тему. Поговорим о том, что лучше проносить мимо.

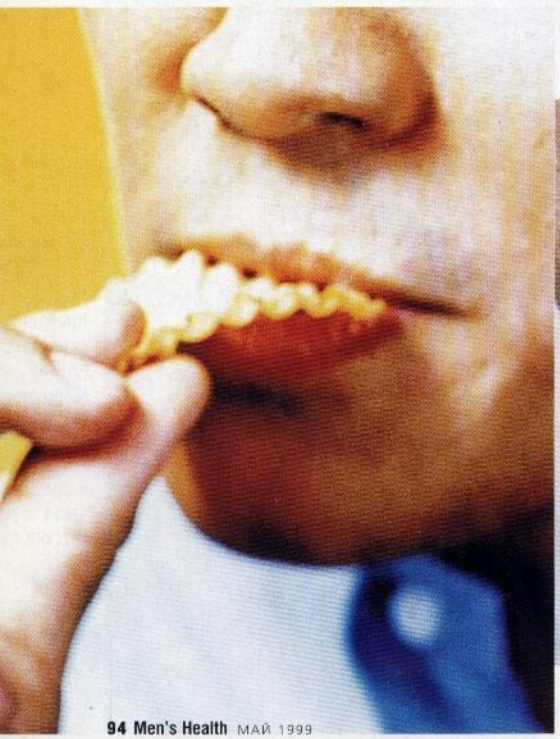
Автор: **Федор Измайлов**

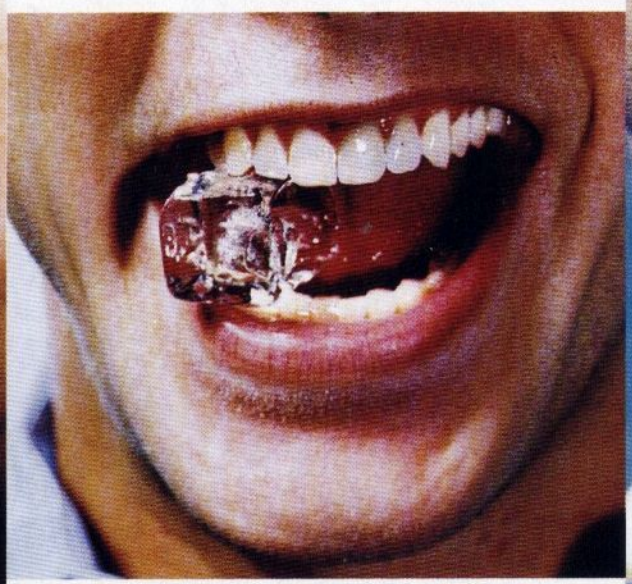
Некоторые из этих вредоносных предметов тебе уже наверняка известны. Табак, сырые мясо и рыба, ружейные патроны и твои собственные пальцы — об этих опасных для организма вещах тебе должны были рассказать еще в детстве заботливые родители. О других расскажем мы.

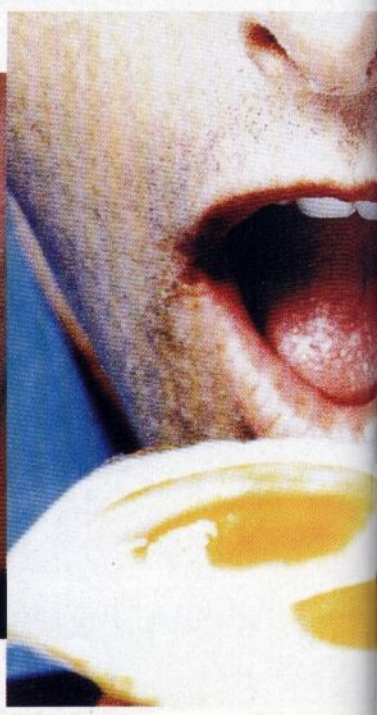
Первый чипс

Обычно он никогда не бывает последним. Диетологи называют такие продукты «спусковыми крючками» — съев одну штуку, мы никак не можем остановиться, пока упаковка не станет пустой. В итоге все многодневные усилия по ограничению собственного веса идут прахом. Известный нью-йоркский специалист по здоровому питанию доктор Элли Кригер видит в этом последствие пережитого стресса или сильного эмоционального волнения. Он советует

Фото: Sylvia Otte







определить для себя, какие продукты могут играть роль таких «спусковых крючков», и быть с ними начеку.

Лед

Встречаются среди нас любители погрызть кубики льда, плавающие в коктейлях. Легкомысленные и беспечные люди! Что есть лед? Кристалл. И зубная эмаль — тоже. Что получится, если плотно сжать два кристалла? Один из них обязательно сломается. Лед нам не жалко, а вот зубы в холодильнике не вырастишь. Стоматологам известно немало случаев, когда люди, не будучи хоккеистами, ломали себе зубы об лед.

Глазунья

Многие знают, что есть сырые яйца опасно: можно заразиться сальмонеллезом. Однако не все догадываются, что ничуть не меньшую опасность таят в себе и яйца всмятку или плохо прожаренная яичница-глазунья. Многие любят нежный желеобразный белок — он-то как раз и представляет наибольший риск. Так что вари яйца вкрутую.

Запонки для языка

У продвинутой молодежи нынче в моде пирсинг — куда только не вешают разные металлические фенечки! И на язык — тоже. А ведь в отличие от мочек ушей, которые являются в сущности кожной складкой, язык пронизан нервными волокнами и кровеносными сосудами. Мало того что процедура довольно болезненна, бактерии, живущие во рту, могут вызвать заражение крови. «Серьги» и «запонки» на языке мешают нормально говорить, а сорвавшись, могут причинить немалый вред зубам. По тем же причинам советуем тебе не вешать никаких украшений на щеки и губы.

Свиные ребрышки

Трудно удержаться от соблазна — выглядит это блюдо на редкость аппетитно и совсем не кажется опасным. Внешность обманчива! 400-граммовая порция лакомства содержит порядка 982 ккал и 78 г жира, что равно по калорийности двум биг-макам. Держать свой вес в норме с таким питанием вряд ли получится.

Зубочистки

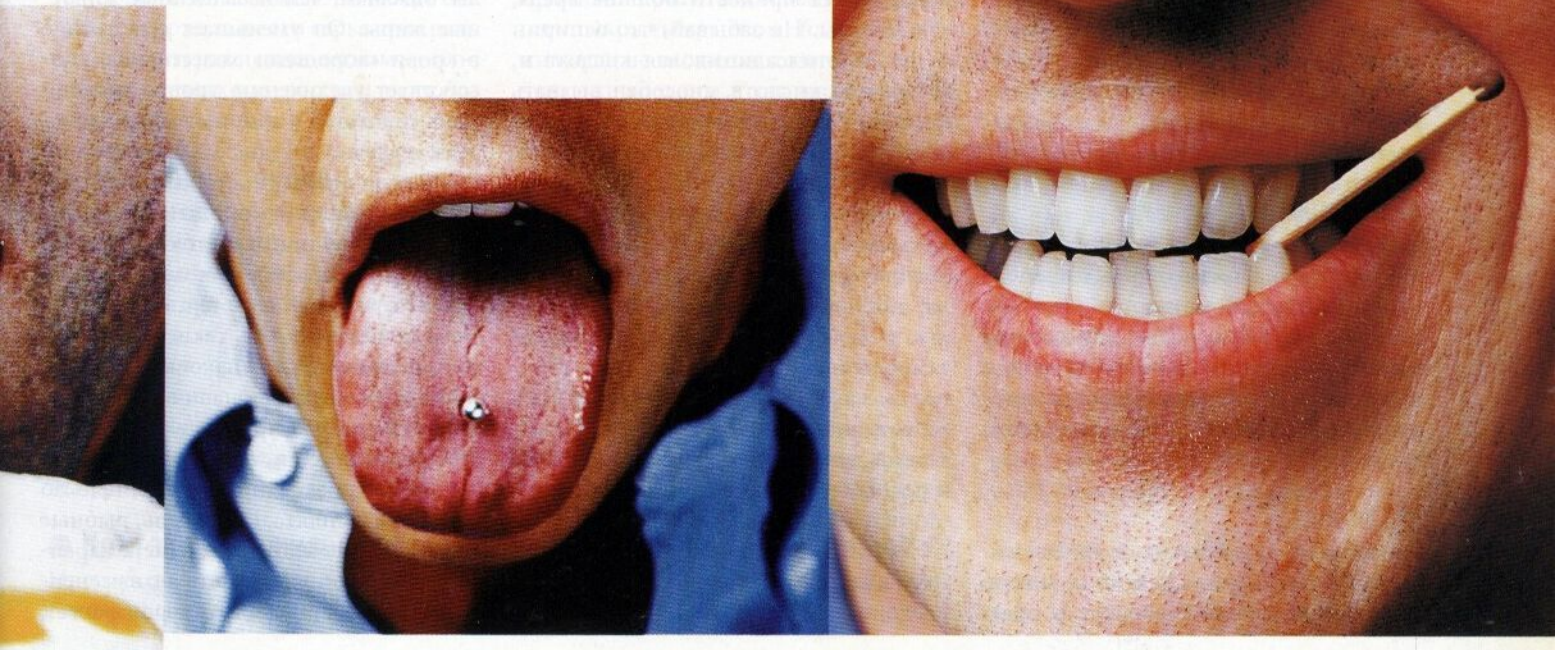
Этот маленький инструмент способен произвести серьезные разрушения в полости рта. Наибольшую опасность представляют деревянные зубочистки — занозы от них могут застрять в деснах и стать причиной воспаления. Нередки случаи, когда зубочистки проглатывались со всеми вытекающими из этого печальными последствиями. «Медицинский журнал Новой Англии» сообщает о подобном несчастье, произошедшем с 52-летним мужчиной, — случайно съеденная им зубочистка вызвала абсцесс печени.

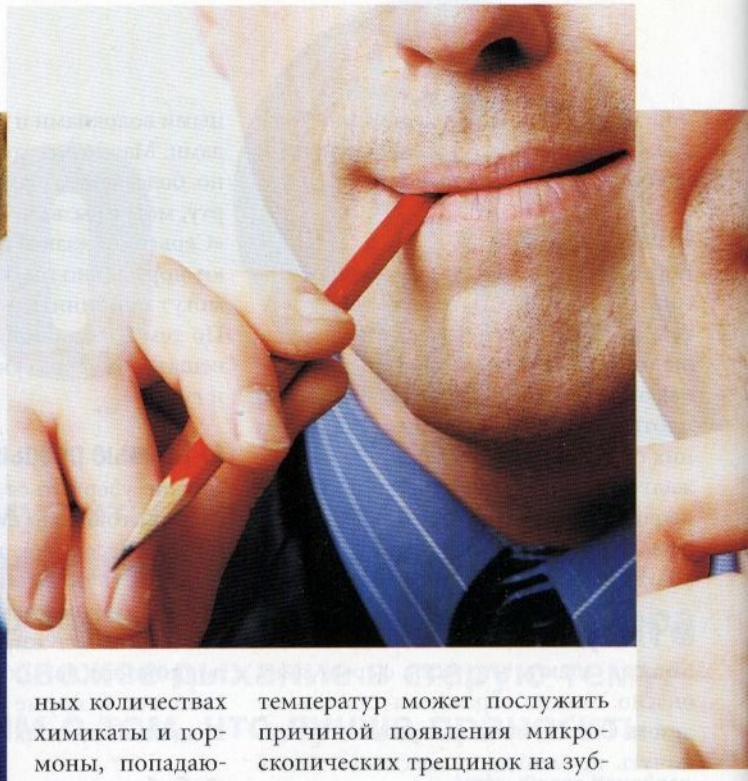
Спички

Все, что относится к зубочисткам, можно столь же уверенно отнести и к спичкам, если их используют в качестве приспособления для чистки зубов. Однако спички еще вреднее — их пропитывают специальным составом, который увеличивает время горения и вовсе не является полезным для организма.

Зубная щетка с горой пасты

Недавние исследования показали: у людей, которые чистят зубы сухой щеткой, отмечается более медленное образование зубного камня. Связано это, видимо, с тем, что некоторые пасты создают у человека иллюзию своей исключительной эффективности и в итоге время на чистку сокращается. Лучшая метода на самом деле такова: сначала интенсивная чистка сухой щеткой, потом прополоскать рот во- ▸





дой и только после этого пройтись по зубам щеткой с небольшим количеством пасты.

Салат Цезарь

Приправа к этому блюду слишком жирная, так как содержит много растительного масла. (Учти, что каждая столовая ложка масла — это 120 ккал). Перед сервировкой салат интенсивно перемешивают, и это помогает уменьшить количество съеденной тобой приправы. Иногда в нее добавляют сырое яйцо, а это, как ты уже знаешь, чревато сальмонеллезом.

Карандаши и ручки

Задумчивое жевание кончика ручки или карандаша чревато преждевременным визитом к стоматологу — от твердых предметов на зубах образуются микротрещины. Не веришь? Подойди к зеркалу и изучи при хорошем освещении свои зубы — убедишься в этом сам.

Печень

По данным Американской диетологической ассоциации, в печени крупного рогатого скота скапливаются в опасных количествах химикаты и гормоны, попадающие в организм животного вместе с кормами. К тому же в печенке содержится много жира и холестерина. А печень полярного медведя вообще опасна: в ней содержится смертельная для человеческого организма доза витамина А.

Непроглоченный аспирин

Таблетка аспирина, которую ты кладешь на зуб, чтобы заглушить зубную боль, может принести больше вреда, чем пользы. Не забывай, что аспирин — это ацетилсалициловая кислота и, как всякая кислота, способен вызвать ожог слизистой оболочки десен.

«Маргарита»

Популярный среди завсегдатаев баров коктейль «маргарита» (готовится обычно из двух разных видов алкоголя, обильно сдабривается сахаром, солью и засыпается колотым льдом или замораживается) — на редкость вредная смесь для печени, сердца, сосудов и пищеварительной системы. А еще алкоголь снижает уровень сахара в крови и потому разжигает аппетит.

Кофе с мороженым

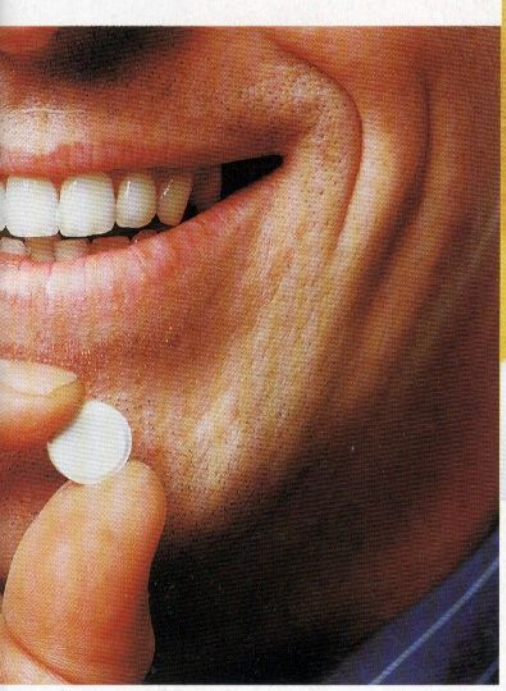
Этот классический десерт чрезвычайно вредоносен для зубов. Резкий перепад температур может послужить причиной появления микроскопических трещинок на зубной эмали, а это — первый шаг к кариесу. Так считают стоматологи, и спорить с ними вряд ли стоит.

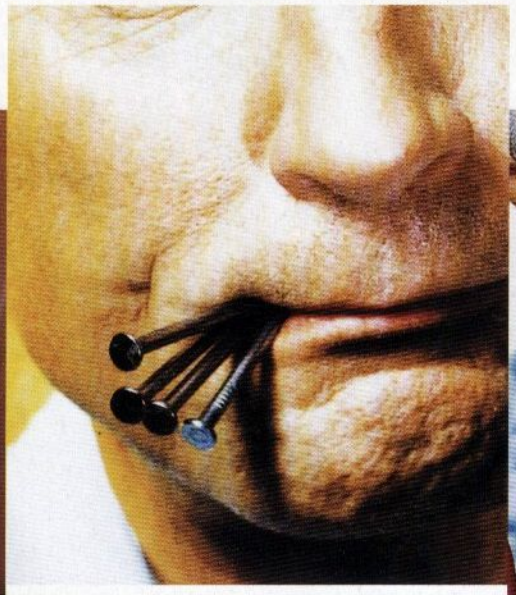
Гидрогенизированный жир

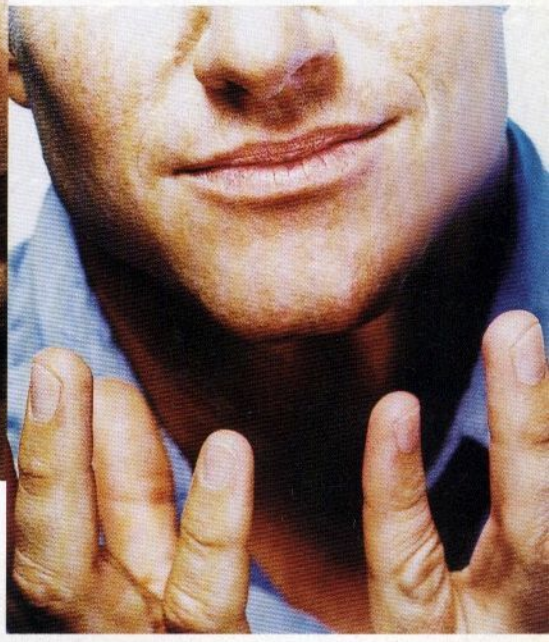
Продукт не является натуральным — его получают в процессе взаимодействия водорода с растительными маслами. Этот растительный жир, обогащенный насыщенными жирными кислотами, ведет себя в организме совсем не так, как другие виды жиров.

Многие диетологи считают его даже более опасным, чем насыщенные животные жиры. Он уменьшает содержание в крови «хорошего» холестерина, способствует увеличению уровня холестерина «плохого» и тем самым повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Гидрогенизированный растительный жир, обладающий хорошей усвояемостью, широко применяется в пищевой промышленности — в маргаринах, разного рода выпечке и т.д. Поэтому, прежде чем покупать такие продукты, внимательно изучи упаковку — на ней должно указываться наличие гидрогенизированного жира.

Избегай заведений быстрого питания, где предлагаются приготовленные во фритюре цыплята, картофель, рыбные блюда, — в многократно пережаренном масле количество жира с измененной молекулярной структурой растет.







А вместе с ним — и твои шансы получить инфаркт.

Гвозди

Ты забрался на крышу своего дачного домика, чтобы починить прохудившуюся кровлю. А гвозди по старой привычке держишь во рту. Ничего страшного — до тех пор, пока ты не потеряешь равновесие и не свалишься с крыши. Высота небольшая, ты мог бы отделаться легким испугом, если бы не эти проклятые гвозди. Они могут оказаться в горле, нанести серьезные ранения полости рта и даже легким — о подобных случаях нам рассказывали врачи скорой помощи.

Резиновая трубка

Нехитрый инструмент, его часто используют автомобилисты, чтобы перелить бензин из бака в канистру. При этом некоторое количество горючего может попасть в рот. Врачи скорой помощи знают массу случаев, когда это заканчивалось печально — бензин ядовит и содержит разного рода вредные добавки и может нанести огромный ущерб желудку и легким.

Контактные линзы

Инструкция по использованию линз рекомендует держать их в чистоте. Как быть, если под рукой нет ни специальной жидкости, ни воды? Некоторые хитрецы в такой ситуации свои линзы просто облизывают. Однако офтальмологи делать этого не советуют — специфические бактерии, которые находятся у человека во рту, являются чужеродными для слизистой оболочки глаза и могут вызвать воспаление — конъюнктивит. К тому же линзу можно запросто проглотить — штука дорогая, жалко.

Пирожки с котятами

В людных местах — на рынках и ярмарках — процветает торговля пирожками, беляшами, чебуреками и прочими приготавливаемыми прямо под открытым небом блюдами. Ты никогда не можешь точно знать, из чего они сделаны и как часто торгующие ими люди моют руки. Проверки, проводимые в уличных забегаловках контрольными органами, обычно обнаруживают во многих из них серьезные нарушения санитарных и гигиенических норм. Лучше перетерпеть голод, чем потом страдать под капельницей.

Рыболовная леска

Известен обычай среди рыболовов перекусывать леску при замене крючка. При этом есть возможность поймать слишком крупную рыбу: себя самого. Или сломать себе зуб. О множестве подобных случаев нам рассказали врачи-травматологи.

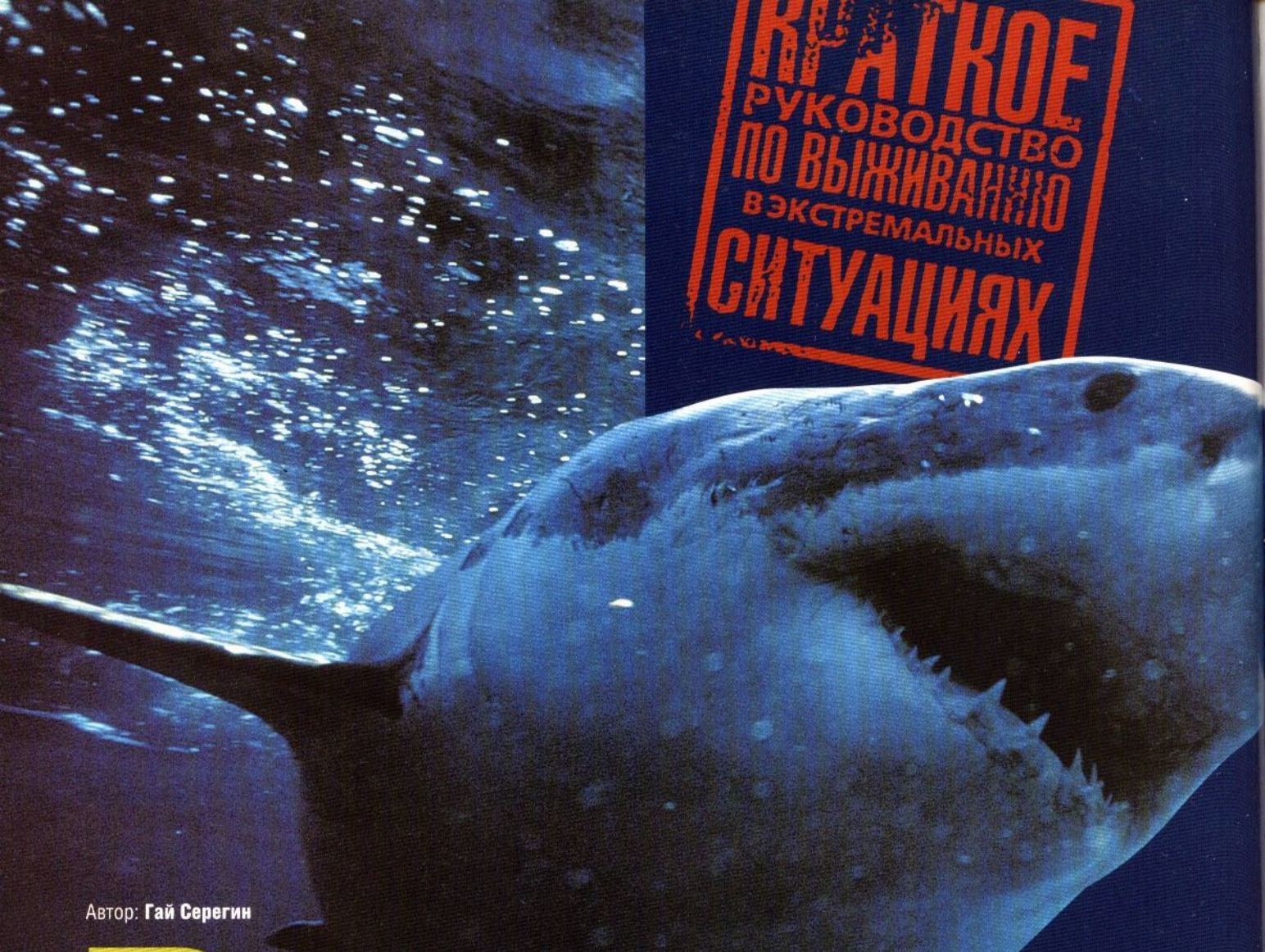
Красное вино

Пригласив девушку на ужин, избегай красных вин — они содержат натуральные красители, которые непременно осядут у тебя на зубах и сделают твою улыбку менее привлекательной. Если отказаться от «красненького» нету сил, держи под рукой зубную щетку с хорошей пастой — отлучившись на пару минут в ванную комнату, сможешь легко восстановить свою неотразимость.

Ничего

Ничего не класть в рот тоже опасно. Питаться надо регулярно, не допуская больших перерывов между приемами пищи, — эту простую истину подтвердит тебе любой врач. Когда человек голоден, в нем просыпаются животные инстинкты и он может потерять над собой контроль — съесть что попало и где попало, о чем будет потом горько жалеть. Лишенный притока глюкозы мозг быстро утомляется и не способен эффективно справляться с работой. Пустой длительное время желудок испытывает нечто вроде невроза — возникает тошнота, головные боли, появляется неприятный запах изо рта.

Не забывай вовремя и качественно кормить свой организм, и он ответит тебе на эту заботу верной службой. MH



КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Автор: **Гай Серегин**

Выживает умн

На море — шторм

И ты чувствуешь себя соответственно. Час назад ты боялся, что умрешь, сейчас ты уже боишься не умереть. Морская болезнь на деле болезнью не является, это временное расстройство работы вестибулярного аппарата, вызываемое отсутствием надежной опоры под ногами. По счастью, не каждый реагирует на качку бледностью с зеленоватым отливом, насквозь промокшей рубашкой, слабостью и отторжением завтрака. Однако для многих по шкале неприятных ощущений шторм занимает место среднее между двухчасовой лекцией по начертательной геометрии и родами без обезболивания. Что можно противопоставить этой напасти?

- Если ты считаешь, что у тебя не будет морской болезни, ее, вероятнее всего, не будет. Эффект укачивания связан с твоей психикой, поэтому самовнушение — эффективный метод. Поэтому же не отказывайся от средств, медициной не доказанных. Если ты веришь, что лучшее средство от укачивания — вареные яйца, разложи их по всем карманам перед тем, как подняться на палубу.
- Помочь почувствовать себя бывалым «морским волком» сможет предусмотрительно принятая таблетка аэрона или бонина, уменьшающая тошноту и гнусные признаки укачивания (обязательно прочитай инструкцию к препарату!).
- Не поднимайся на палубу. Вид качающегося горизонта окончательно вышибет у тебя почву из-под ног.

▸ Не ешь жирной пищи перед поездкой. Вообще, чем меньше ты съешь, тем меньше времени проведешь, разглядывая нюансы корабельной сантехники. Пей побольше воды.
▸ Не употребляй алкоголя.
▸ Находись в середине корабля — там меньше укачивает.

Тебя смыло за борт

Если ты подумаешь над следующими советами, то поймешь, что они далеко не так глупы, как кажется с первого раза.

Итак, если ты попал в воду:
▸ Держи рот закрытым.
▸ Постарайся добраться до берега.
▸ Оставайся на поверхности воды.
▸ Избавься от одежды и обуви.
▸ Лежа на спине, ты сможешь провести на воде очень продолжительное время.
▸ Судорогу можно блокировать, резко потянув на себя большой палец ноги — до боли.
▸ Если идет волна, делай максимально глубокие вдохи. Выдыхать лучше в воду: так ты будешь экономить для вдоха время, проводимое на поверхности.
▸ Чем меньше будешь паниковать, тем меньше риск захлебнуться и утонуть.

К тебе приплыла акула

Только десять видов акул считаются опасными для человека. Безусловными людоедами являются четыре вида: большая белая, тигровая, мако и акула-молот. Но и они вовсе не держат человечину в числе любимых блюд и без особой надобности не атакуют странную рыбу с четырьмя хвостами. Биологи убеждены, что нападение акулы на человека часто вызвано ошибкой хищницы, которая приняла плавающего человека за большого морского котика. Чтобы не увеличивать своей персоной список трагических ошибок, помни:

▸ Не входи в воду в местах обитания акул, если у тебя на теле есть кровоточащая царапина. Акула издалека чувствует запах крови, и у нее происходит «пищевое возбуждение», лишающее рыбку остатков и без того не очень впечатляющего разума.
▸ Постарайся как можно меньше быть похожим на котика или черепаху: не маши руками и ногами у поверхности. Вибрации в воде также возбуждают акул, и они плывут, чтобы посмотреть — что же случилось. Плыви, но плавно, без суеты — акулий глаз устроен так, что реагирует на движение, а не на очертания. Когда акула видит человека в полный рост, она редко приходит к мысли о том, что это подходящий обед.
▸ Старайтесь не соприкасаться с акульей шкурой, напоминающей наждак, открытыми участками тела, иначе будет содрана кожа.
▸ Будь спокоен и не паникуй — акула чувствует «запах страха».
▸ Не надевай светлых плавок и гидрокостюмов. Избегай блестящих предметов: цепочек, часов и пряжек.
▸ Хороший удар по носу может отпугнуть даже очень большую акулу.

Самое сильное существо на свете — человек. Он плохо плавает, медленно бегает и недалеко летает, но ухитряется выживать в самых экстремальных условиях. А все потому, что человек очень умный и умеет принимать правильное решение в любой ситуации.

ейший

Пожар в небоскребе

Кинорежиссеры любят снимать фильмы про пожары в высотных зданиях. Это действительно очень эффектное зрелище — если наблюдать за ним со стороны. Но если судьба распорядилась так, что тебе пришлось принять непосредственное участие в этом драматическом мероприятии, постарайся быть героем. Известно, что герой под конец всегда остается прокопченным, ободранным, но живым — в отличие от большинства персонажей второго плана.
▸ Постарайся как можно быстрее покинуть здание, если это возможно. Но никогда не поднимайся вверх по лестнице. Любой подъем автоматически увеличивает риск.
▸ Помни, что чаще всего люди погибают не от самого огня, а от угарного газа.
▸ Перед побегом мысленно составь план передвижения. Он должен иметь как минимум один запасной вариант.
▸ В сильно задымленном помещении передвигайся на четвереньках. Лучший воздух и лучшая видимость будут на расстоянии от 25 до 55 сантиметров от пола.
▸ Обвяжи нос и рот мокрой тряпкой — она будет действовать как фильтр.

Если побег затруднен — не поддавайся панике, а прими меры. В следующей последовательности:
▸ Позвони в пожарную службу, скажи, где ты находишься, и потребуй немедленно тебя отсюда забрать. Если телефон не работает — выставь на окно зажженную лампу или вывеси простыню.
▸ Включи воду в ванной — чтобы смочить ткань.
▸ Мокрой тканью заткни щели в двери и вентиляционные решетки.
▸ Выключи вентиляцию. ▸

Фото: Chuck Davis/Tony Stone Images

▸ Не торопись выбивать стекло в окне — это может создать тягу и привести пожар в твое помещение.

На тебя напал медведь

Медведи, точно так же, как и ты сам, не любят непрошеных визитеров. Только если ты в этой ситуации идешь на кухню и, скрежеща от ярости зубами, готовишь для гостей кофе с печеньем, то медведь просто удирает. Но не всегда. Примерно один из трех медведей решает задать посетителю взбучку. Особо опасны «шатуны», в тоске болтающиеся по лесу. Они голодны, и настроение у них соответствующее — смелые и наглые. Чревата также встреча с медведицей и медвежатами.

А вот если ты заранее дашь знать о своем приближении, то медведь сам постарается избежать встречи. Поэтому по лесу, где водятся медведи, лучше всего идти с песнями, громко топая и шумно ломая кусты.

Если же ты все-таки повстречал это не очень миролюбивое животное с острыми когтями и мрачным взглядом на жизнь, то:

▸ Не пытайся от него убежать — таким образом ты спровоцируешь погоню. Учитывая, что медведь развивает скорость до 60 км в час, это соревнование ты проиграешь.

▸ Попробуй громко закричать, размахивая руками и приподнимаясь на цыпочки, чтобы медведь принял тебя за крупного монстра, питающегося медведями. Когда медведи встречаются с чем-то большим, шумным и необычным, они, как правило, удирают.

▸ Если ты все-таки решил ретироваться первым, отходи боком, не выпуская зверя из поля зрения.

▸ Определи разновидность медведя. Бурый медведь и гризли плохо лазают по деревьям — им требуется дерево с толстым стволом. Если ты стоишь под деревом с тонким стволом и полагаешь, что можешь очень быстро на него взобраться — сделай это. Если перед тобой черный медведь, побереги силы: черные медведи великолепно поднимаются на любые деревья, но зато они намного трусливее бурых и боятся людей.

▸ Еще Лев Толстой рекомендовал при встрече с медведем притвориться мертвым. Упасть в кусты и застыть хладным трупом. Перед черным медведем эту комедию разыгрывать не стоит: они не брезгуют питаться падалью. Оставайся живым.

Сердечный приступ

Инфаркт — самая частая причина смерти. И в большинстве случаев человек погибает потому, что рядом с ним нет никого, кто оказал бы ему немедленную помощь. А между тем, даже сам человек может успеть себе помочь. При симптомах, которые могут предшествовать инфаркту, — немедленно вызывай «скорую помощь». И не пытайся добраться до больницы сам — машина с сиреной и мигалкой все равно ездит быстрее. Симптомы могут быть следующими: тяжесть, боль и чувство сдавления за грудиной (ровно посередине груди). Боль, распространяющаяся от груди к плечам, отдающая в шею или в руку. Сдавленное дыхание, головокружение и тошнота, а также резкое потоотделение, нарушение осязания и затрудненное сглатывание.

После вызова попытайся оказать себе неотложную помощь:

▸ Покашляй. Иногда сильного кашля оказывается достаточно, чтобы нормализовать сердцебиение. (Хотя это не значит, что все уже в порядке и врачи тебе больше не нужны).

▸ Немедленно ляг. Если ты в белом плаще идешь по грязной луже — пожертвуй плащом и ложись в лужу. Жизнь дороже.

▸ Возьми под язык 1 таблетку нитроглицерина. Если боли не проходят через 5 минут, еще 1 таблетку. Подойдут капли корвалола или валокордина, таблетка валидола. На худой конец можно проглотить хотя бы аспирин. Если препарат в таблетках — разжуй таблетку, она подействует быстрее.

Большому куску рот радуется

Что делать, если ты подавился и кусок пищи закрыл тебе дыхательные пути. Допустим, полторы минуты ты можешь прожить без воздуха, но за это время желательно принять меры, потому что потом тебе очень захочется дышать.

▸ Приложи кулак к груди так, чтобы костяшка большого пальца упиралась «под ложечку». Другой рукой с силой ударь по кулаку — снизу вверх.

▸ Если первое не помогло — перегнись грудью через спинку стула, чтобы ребро спинки упиралось в верхнюю часть живота, и навались на него изо всех сил.

Визит к налоговому инспектору

Налоговая полиция, как известно, существует для того, чтобы мы с тобой жили хорошо. Тем не менее, лишь очень немногие люди ее любят и хотят постоянно с нею общаться.

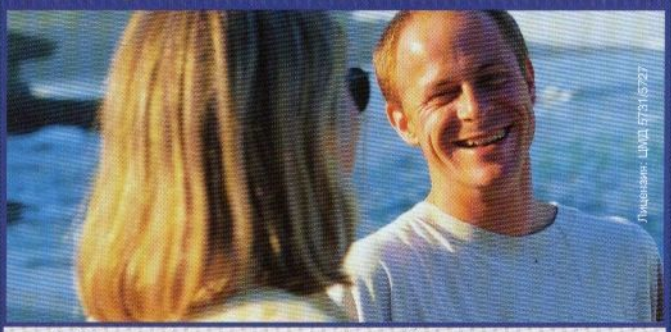
▸ Если тебя вызвали к инспектору как частное лицо, прибегни к помощи профессионала — это обычно обходится дешевле, чем дополнительные налоговые отчисления в сомнительных случаях. Многие адвокаты специализируются на оказании гражданам помощи в составлении налоговых деклараций — специалист заранее укажет тебе слабые места в твоей «легенде» и сумеет сделать их менее вопиющими.

▸ Постарайся, чтобы твой визит завершал рабочий день инспектора. Он тоже человек, и у него есть свои планы на этот вечер.

▸ Помни, что налоговые инспекторы не ищут себе новых знакомств и друзей. Поэтому сдержанность и вежливость будут уместнее, чем доверительная фамильярность и откровенное желание понравиться.

▸ В разговоре с инспектором не ругай правительство, чиновников и законы. Он, понимаешь, тут это все хозяйство представляет.

ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЫМ



На первый взгляд, лысина не помеха. Но слишком часто приходит мысль: да, раньше было лучше...
Трансплантация собственных волос в Медицинском центре доктора Минкина - подходящий путь «назад в будущее» для людей в любой стадии облысения.
Пересадка части собственных волосяных луковиц с затылка в область лысины вернет естественно растущую шевелюру, а также свойственные Вам оптимизм и уверенность.
Специалисты Клиники трансплантации волос подберут для Вас оптимальную методику операции: традиционную, с использованием лазера, комплексную с имплантацией искусственных волос.
Для Вас – индивидуальный подход, рекомендации опытных врачей.
Пора изменить то, что возможно.

Просто, естественно, на всю жизнь

Медицинский Центр доктора Минкина
Тел.: (095) 939 8606, 939 8608, 939 8511

Dr. MINKIN HAIR RESTORATION CLINIC

Лицензия: ЦУЛ 5731 (5-27

ПРЕДЛАГАЕМ

Полный спектр стоматологических услуг
•
Компьютерная диагностика
•
Дерматология
•
Уход за телом
•
Косметология
•
Лечебный маникюр, педикюр

В КЛИНИКЕ

kraftway

Адрес: Москва, Кулаков пер., 13,
Тел.: 232-2752, 232-2753.

лицензия № 4234/4230

Здесь, в средневековом замке, под звуки живой музыки в мистической атмосфере, Вы по-настоящему насладитесь вкусным обедом, приготовленном на открытом гриле. А вечером Вас ждет аромат французских вин и ужин, который оставит у Вас самое приятное впечатление.

Мы ждем Вас в ресторане-театре (так его воистину можно назвать) и надеемся, что, побывав однажды, Вы станете нашим постоянным гостем.

Шмитовский пр-д, д. 10
Тел.: 259-6497

Сертификат №РОСС RU 000101 ОП 271.1

СПУТНИКОВАЯ СВЯЗЬ ДЛЯ ВСЕХ

Подключенное сертифицированное оборудование со склада в Москве.
Сервисное и расчетное обслуживание

- **ПЕРСОНАЛЬНЫЕ СПУТНИКОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ПЕРЕНОСНЫЕ И АВТОМОБИЛЬНЫЕ** двустороняя телефонная связь из любой точки мира, передача факсов, e-mail, Internet
- **КАРМАННЫЕ МАРШРУТОУКАЗАТЕЛИ (GPS приемники)**

INMARSAT IRIDIUM Inmarsat-C GPS

125015, Москва, ул.Бутырская, 76.
Тел. (095) 979-0300, тел/факс (095) 210-1701.
E-mail: klonsv@dialup.ptt.ru; http://www.klonsv.ru.

KLONDIKE

Лицензия ЦЭМС № 327-ОП/СЭМ

Хочешь, чтобы шеф слушался твоего свиста и покорно танцевал в удобном для тебя направлении? Чтобы только ты заказывал здесь музыку? Добиться этого не так-то сложно...

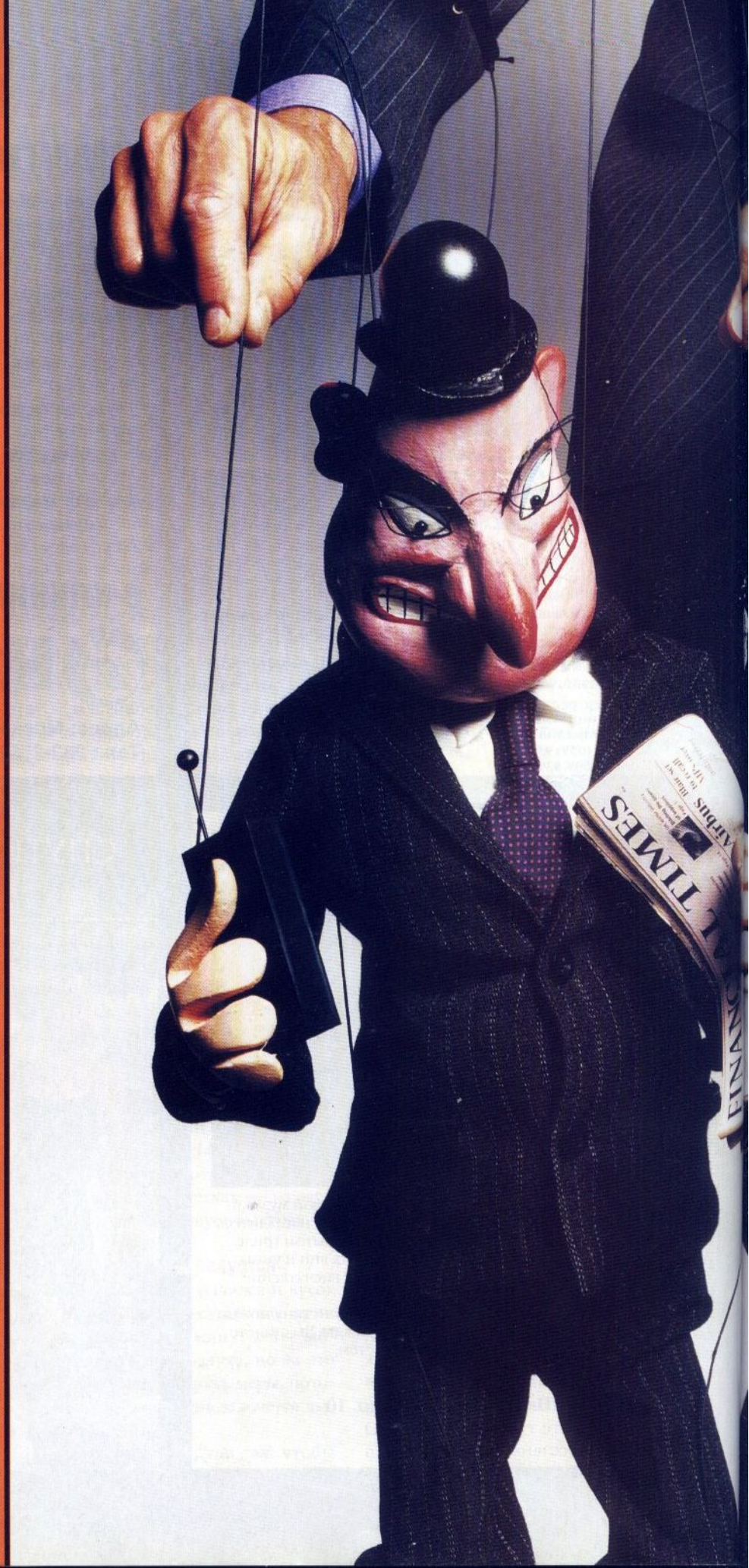
Автор: **Виталий Танин**

Главное — чтобы босс испытывал к режиссеру полное доверие: это тяжелее всего. А вот как только начальник приручится, его уже можно настраивать на нужный лад, заставлять брать верный тон и петь с твоего слова. Он уже не сможет мешать тебе солировать и будет петь с тобой слаженным дуэтом. Следующие двенадцать правил помогут тебе без проблем вести самого трудноуправляемого и неповоротливого шефа.

Урок 1 «Зеркало»

Знаешь, почему люди любят смотреться в зеркало? Людям нравится созерцать свое отражение: им кажется, что это зрелище приятное и достойное во всех отношениях. И в окружающих они с удовольствием замечают черты, схожие с их собственными. Начальник, заметив на твоей шее точно такой же, как у него самого галстук с танцующими Микки-Маусами, будет рассуждать следующим образом: «У этого парня такой же оригинальный вкус, как и у меня. Значит, с ним легко найти общий язык и, вообще, он, наверное, симпатяга.» Перенимать можно многое — походку, жесты, выражение лица или привычку в любое время года носить калоши. Можно ходить в те же рестораны, что и он, смотреть те же фильмы и читать те же самые «Приключения космической проститутки», которые босс мусолит уже третий год.

Ошибка Копировать увлечения босса нужно выборочно. Скажем, посещать его любовницу вовсе не обязательно.



БОССА–НОВА под твою дудку

Ну и кто тут подшефный?

Урок 2 «Универсал»

Известно, что у каждого сотрудника есть собственный круг обязанностей и полномочий, причем каждый выбирает его для себя сам. Один, например, занимается исключительно тем, что выключает лишние лампы в коридорах офиса, второй занят только сношениями с транспортным отделом, потому что там работает брюнетка Валя, третий точно знает, в каком ящике находятся папки с неотложными проектами, четвертому можно поручить перепечатать документ, и он почти не наделает там грамматических ошибок. А начальники любят универсалов. Которые точно знают, сколько компания платит за электричество, когда день рождения у Вали, какова судьбы проекта Б-154 и как пишется слово «парашют». Стань таким универсалом.

Ошибка Главное — никогда не произноси: «Я не знаю», «Это не входит в мои обязанности» и «По-моему, этим должен заниматься Петров». Ты все знаешь и все умеешь.

Урок 3 «Принимай огонь на себя»

Внимательно пронаблюдав за шефом, ты точно можешь выяснить, что именно он не любит делать. Есть вещи, которые сложно перепоручить другим, хотя очень хочется. Например, босс терпеть не может разговаривать с Кукиным из рекламного отдела. Или увольнять уборщиц. Или придумывать лозунги, призывающие сотрудников сохранять чистоту в столовой и экономить канцелярские скрепки. Прими огонь на себя. Скажи: «Давайте, Сидор Матрасыч, я сам с Кукиным побеседую. А Прасковью Кузьминичну я уже в известность поставил, и, знаете, она даже рада — у нее родился правнук, и она сможет с ним посидеть в свое удовольствие. Что касается объявлений, то я тут принес список возможных вариантов — посмотрите, какой вам больше нравится». Может быть, Сидор Матрасыч и не покажет виду, но в душе он будет тебе благодарен и привыкнет в конце концов к тому, что ты — его ангел-хранитель.

Ошибка Не переусердствуй. Сообщение: «Я тут за вас поговорил с Генеральным, так что вы можете спокойно заниматься своими делами, а на фестиваль стриптиза в Гонолулу я слетаю за вас» приведет к тому, что ты полетишь не в Гонолулу, а совсем в другое место.

Урок 4 «Похвала»

Любому человеку нравится, когда его хвалят — доброе слово и кошке приятно. Особенно когда кошка не подозревает, что ей бессовестно льстят в надежде на повышение, а это может произойти, если ты будешь рассыпаться в комплиментах непосредственно перед шефом. Гораздо лучше хвалить его заглазно. Причем не шефа лично, а его методы, его работоспособность, изящные выходы из тяжелых положений, на которые шеф — настоящий мастер. То есть не на положения, а на выходы, разумеется. Твои старания не пропадут втуне: земля слухами полнится. ▸

Ошибка Некоторые доброжелатели способны любой похвале придать вид оскорбления. Ты можешь сказать, что шеф блестяще провел переговоры с фирмой «Простофиля» и сэкономил компании великие тыщи, а до начальника дойдут лишь слухи, что ты считаешь его пронырливым жуликом. При наличии рядом подобных разносчиков заразы — молчи.

Урок 5 «Не болей»

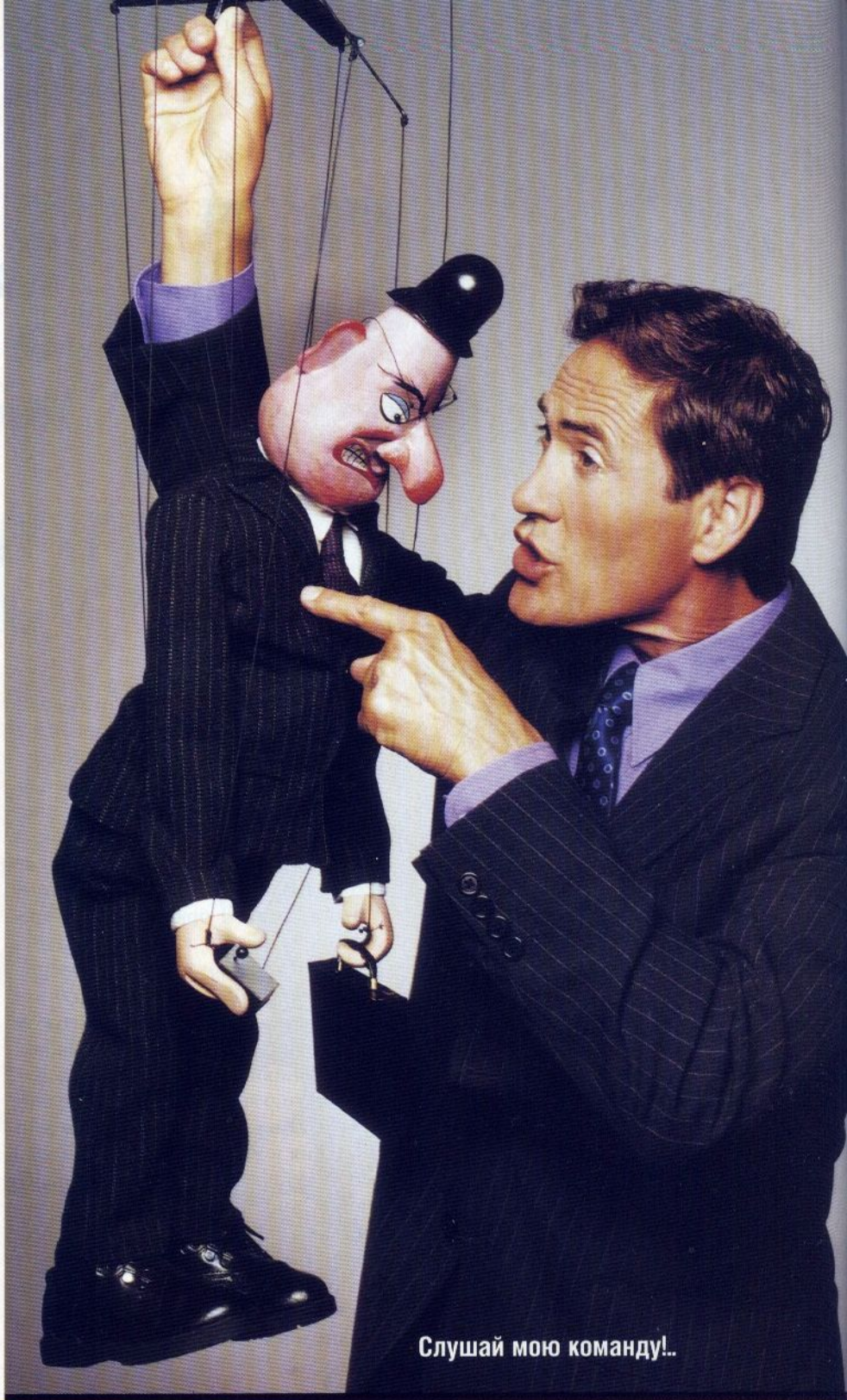
Организм настоящего дрессировщика начальников — очень любопытная вещь. В субботу он может умирать от чумы и холеры, к которым в воскресенье добавляется ветрянка, но в понедельник он волшебным образом исцеляется и оказывается на своем рабочем месте. Поэтому он не пропускает ничего важного в работе компании и ни на миг не выпадает из обоймы. А легкое покраснение глаз и бледность его щек вызывает в руководстве уважение и доверие: вот человек, на которого можно положиться, как на каменную стену, принципиально не подверженную коррозии.

Ошибка Не зарази чумой, холерой и ветрянкой шефа. А уж если это произошло — пусть он никогда не догадается, кто преподнес ему этот подарок.

Урок 6 «Это ваша идея!»

Пришла гениальная мысль, которую хотелось бы претворить в действие? Или не очень гениальная, но нужная тебе лично? Ты сделал что-то хорошее, что пошло на пользу компании? Во всех этих случаях не жадничай — поделись с шефом. Рассказывая о плане интересного проекта, напирай на то, что именно он подкинул тебе эту идею и ты действуешь по его распоряжению. И вообще — все, что произошло, полностью его заслуга. Употребляй выражения: «как вы и говорили», «по вашему совету». Таким образом шеф постепенно придет к двум выводам: 1) ты полностью разделяешь его взгляды; 2) ваше сотрудничество всегда приносит положительные результаты.

Ошибка Приведенные выше выражения не стоит употреблять, объясняя, почему выгодный проект накрылся медным тазом.



Слушай мою команду!..

Урок 7 «Влиятельные связи»

Ты можешь занимать в компании место курьера, мойщика окон или выбрасывателя мусорных корзинок со второго этажа, но если разделить с тобой ланч заскакивает префект округа, на офисную вечеринку ты появляешься с дикторшей из программы «Время», а форвард «Спартака» звонит тебе пожаловаться на пристрастность судьи во вчерашнем матче — твое слово в компании будет иметь больший вес, чем решения всего совета директоров.

Ошибка Некоторые очень известные личности, наоборот, могут повредить твоей репутации. Например, если тебя увидят в обществе знаменитого кил-

лера, выпущенного под залог, последствия могут быть самыми непредсказуемыми... Впрочем, возможно именно в этом случае тебе назавтра же предоставят отдельный кабинет, кожаный диван и секретаршу с параметрами 90-60-90.

Урок 8 «Люби свое дело»

Ты возмущен поведением фирмы «Тянучка», третий месяц не отправляющей нужные вам документы? Ты недоволен наличием мышиных следов на офисном покрытии? Ты рад, что вашу компанию упомянула центральная пресса?

Не держи это в себе, а громко высказывай свое возмущение, недовольство и радость. Любой начальник больше всего на свете не любит равнодушных сотрудников и склонен доверять тем, кто болеет душой за общее дело.

Ошибка Если фирмой «Тянучка» руководит зять шефа, мыши сбежали из террариума в его кабинете, а заметка в газете — дело рук того самого Кукина, которого шеф терпеть не может, прибереги свои эмоции до следующего раза.

Урок 9 «С глазу на глаз»

Некоторые полагают, что с начальниками спорить нельзя. Это не совсем верно: с начальниками спорить можно и нужно. Любой начальник часто чувствует себя канатоходцем, балансирующим на канате ответственности под одобрительные кивки безмятежных подчиненных. Ему тоже хочется, чтобы его убеждали, разубеждали и уговаривали. Он никогда не будет полностью доверять человеку, который всегда с ним соглашается, — укротить его сможет только тот, кто не побоится его зубов и когтей, но смело положит голову в приоткрытую пасть.

Ошибка Голову в пасть нужно класть в отсутствие зрителей. Что действительно ненавистно начальникам — это когда с ними спорят (а тем более побеждают в споре) при большом стечении народа.

Урок 10 «Эрудит»

Умников не любит никто. Умных любят не все. А вот эрудит — это полезнейший член общества. Он, например, всегда сможет подсказать нужное слово в кроссворде. Начальники тоже симпатизируют эрудитам: приятно знать, что тебе подчиняется такой образованный человек. Поэтому займись самообразованием. Не нужно спешно хвататься за «Метафизику» Аристотеля или «Ночные бдения» Бонавентуры — достаточно энциклопедического словаря.

Причем даже не нужно слишком усердствовать. Допустим, за один раз ты прочитал и запомнил только ряд любопытных фактов из жизни сладкогубого анизотрома из семейства ворчуновых — практика показывает, что любое знание мистическим образом стремится оказаться полезным и в ближайший месяц этот сладкогубый анизотром уж где-нибудь да всплывет, дав тебе повод блеснуть эрудицией. Теперь можно приниматься за следующую статью в словаре.

Ошибка Шеф сказал, что Александр Македонский воевал с татаро-монголами? Ничего страшного, пусть и дальше с ними воюет. Не надо унижать человека, находящегося на более высокой ступени служебной лестницы.

Урок 11 «Одиночка»

Ты дружишь со своими коллегами? Постоянно встречаешься с ними после работы? Обращаешься к ним за советом? Тебя постоянно можно видеть доверительно беседующим с кем-нибудь из сотрудников? С одной стороны, это хорошо. С другой — лучше, если твой шеф будет видеть в тебе не члена вверенного его попечениям стада, а пастушескую овчарку, которая уважительно относится к членам указанного стада, но работает все-таки на пастуха.

Ошибка Чтобы коллеги не отловили тебя после работы и не устроили «темную», старайся приносить им пользу. Организуй материальную помощь погорельцу Спичкину, хвали шефу толковые идеи Птичкина и помоги выгодно продать машину Кочкину. Хорошая репутация среди сотрудников только поднимет твои акции перед шефом.

Урок 12 «Не злословь»

Вернемся к тому же Кукину, о котором мы уже неоднократно говорили выше. Кукин, конечно, редкостный гад — в этом ты с шефом полностью согласен. Но не спеши выливать на Кукина ведро грубых слов и выражений — предоставь это начальнику. Иначе его голову может случайно навестить неприятная мысль о том, что свой богатый словарный запас ты, возможно, иногда используешь для того, чтобы дать характеристику и своему собственному шефу.

Поэтому же не пересказывай ему сплетен, слухов и пикантных анекдотов о сотрудниках. Чем сдержаннее и вежливее ты будешь отзываться о других людях, тем больше шеф будет уверен в твоем уважительном отношении и к нему.

Ошибка А вот выгораживать Кукина не стоит. Он этого явно не заслуживает.

Ну вот, теперь он у тебя стал шелковый. Он верит тебе больше, чем себе, и любые сомнения в твоей компетентности воспринимает как личное оскорбление. Номинально начальник — все еще он, но уже все работники фирмы и партнеры знают, что лучший способ чего-то от него добиться, это обратиться к тебе. Ты стал незаменимым сотрудником, о чем известно и в высших, заоблачных эшелонах власти. И, конечно, нет никаких сомнений в том, кто займет это симпатичное кресло с широкими подлокотниками, когда оно наконец-то освободится. MH

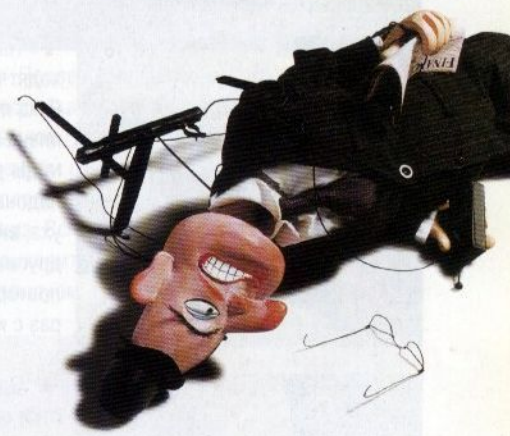
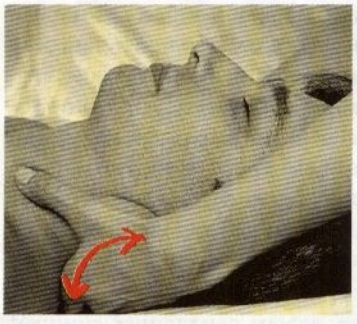


Фото: Jason Bell

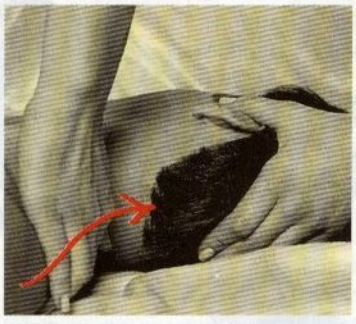
Приятное с полезным

Засиделся за компьютером? Целый день крутил баранку? Шея отказывается поворачиваться? Попроси подружку заняться твоей реанимацией. Ласковый массаж головы и воротниковой зоны, в которую входят плечи и шея, способен вернуть тебя к жизни быстрее (и приятнее), чем самые сильнодействующие пилюли.



Поглаживающий массаж

→ Руки массажистки лежат на твоих плечах. Медленно поглаживая мышцы, ладони поочередно поднимаются от плеч к границе роста волос на затылке. При смене рук голова слегка наклоняется в ту или другую сторону.



→ Теперь обе руки переходят на одну сторону. Рука плавно скользит от плеча по шее — до границы роста волос. Когда ладонь поднимается до уха, ей на смену приходит другая рука — так следует повторить по шесть–семь раз с каждой стороны.

→ Одна рука массажистки слегка заводится за спину и с достаточной интенсивностью поглаживает плечи, в то время как вторая рука продолжает массировать шею. После нескольких повторений — перейти на другую сторону.

Повороты

→ Одна ладонь упирается в плечо, другая, с той же стороны, — в границу роста волос. Первая рука прижимает вниз плечо, вторая — отворачивает голову в сторону и возвращает ее на место — чтобы разогреть мышцы шеи. По семь–восемь раз с каждой стороны.

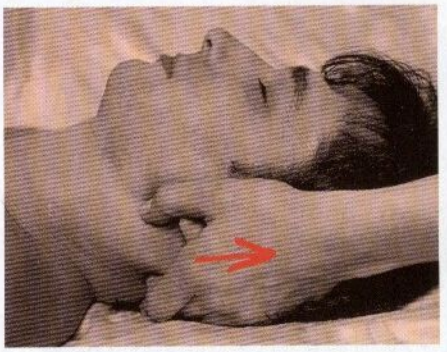
Разминающий массаж

→ Средние пальцы обеих рук с достаточной силой описывают небольшие круги справа и слева от позвоночника. Таким образом проработать всю шею сверху вниз, после чего нажать на углубления, расположенные с обеих сторон позвоночника.

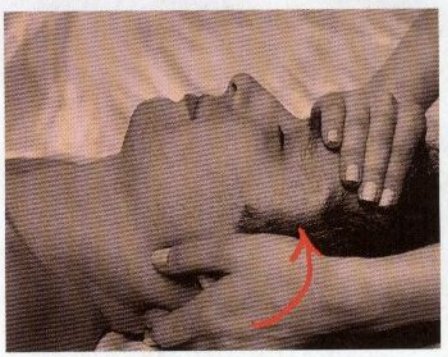
→ С обеих сторон одновременно массируется основание черепа — кругообразными сильными движениями. Такой массаж улучшает кровообращение — но следует проявлять осторожность — мускулы в этой зоне часто бывают перетруженными и очень чувствительными.

Работаем с головой

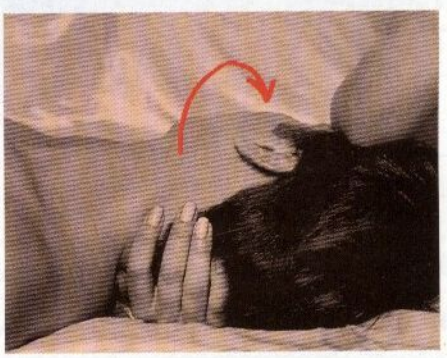
Такой массаж хорошо снимает ощущение напряженности и окостенелости шейных мышц.



→ Руки массажистки расположены на твоей шее. Медленными, сильными движениями они перемещаются вверх до затылка так, чтобы голова оставалась по возможности неподвижной и давлению подвергались только мышцы шеи. Снять ладони и вновь опустить на шею. Повторить пять–шесть раз.



→ После небольшого отдыха начинается растяжка мышц. Одна рука лежит под затылком, другая — на лбу. Медленным движением рука на лбу слегка наклоняет голову вперед так, чтобы подбородок опускался вниз. Вся тяжесть головы тем временем приходится на руку, расположенную под затылком. Повторить восемь–десять раз.

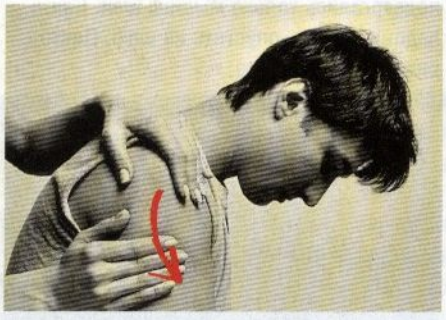


→ Руки остаются в том же положении, что и при предыдущем движении. Но теперь они плавно поворачивают голову из стороны в сторону. В крайней точке поворота рука под затылком слегка давит на шею. Повторить восемь–десять раз.

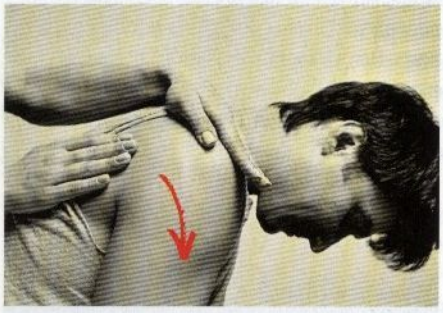
Массаж плеч

После долгой работы за компьютером такой массаж тебе просто необходим.

➔ Ты сидишь, массажистка стоит сзади. Ладони поглаживают мышцы с обеих сторон позвоночника. Поднявшись до шеи, ладони соскальзывают по плечам до локтей, а затем возвращаются назад. Шесть повторов.



➔ Обе ладони осторожно массируют мышцы от плеча до локтя, захватывая валик диаметром 8–9 см. Массаж не должен быть болезненным. Самое главное в нем — это его разогревающий эффект, который уменьшает напряженность мышц.

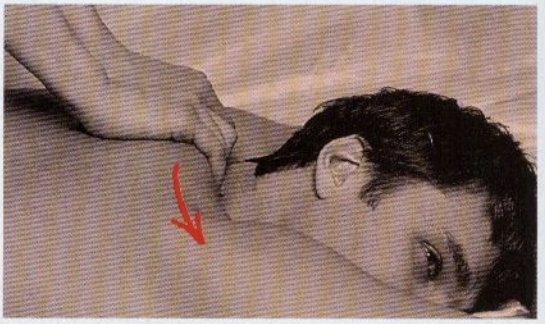


➔ Заключительный этап — повторение успокаивающих и расслабляющих движений. Только теперь массажистка поглаживает воротниковую зону с обеих сторон круговыми движениями. Не стоит также забывать и о предплечьях.

Расслабляющий массаж плеч и мышц у затылка

Эту область следует массировать мягкими, поглаживающими движениями.

➔ Массажистке нужно находиться ближе к тебе, чтобы не переносить тяжесть своего веса на твое тело. Оптимально — стать на колени позади тебя.
Руки лежат на шее под затылком и мягко поглаживают мышцы по направлению к обоим плечам и обратно. Ладони находятся в постоянном контакте с телом — только так будет обеспечен нужный разогревающий эффект.
Внимание: слишком сильные и резкие движения могут привести к еще большему напряжению мышц.



Направленное поглаживание

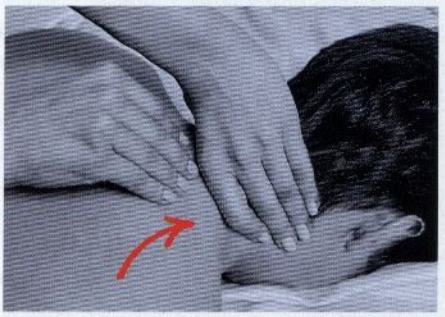
Этот легкий массаж легко возвращает эластичность мышцам шеи.

➔ Ты лежишь лицом вниз, положив перед собой слегка согнутые в локтях руки. Под лоб подложи свернутое полотенце. Руки массажистки поднимаются от плечевого сустава к затылку — поглаживающими круговыми движениями. Повторить пять раз.

➔ Обе руки одновременно поднимаются к границе роста волос и с равномерным нажимом спускаются по обеим сторонам шеи вниз. Повторить четыре раза. Это движение оказывает расслабляющее действие и эффективно снимает забитость мышц.

Массаж, стимулирующий кровообращение

Этот массаж эффективно снимет боль в затылке.

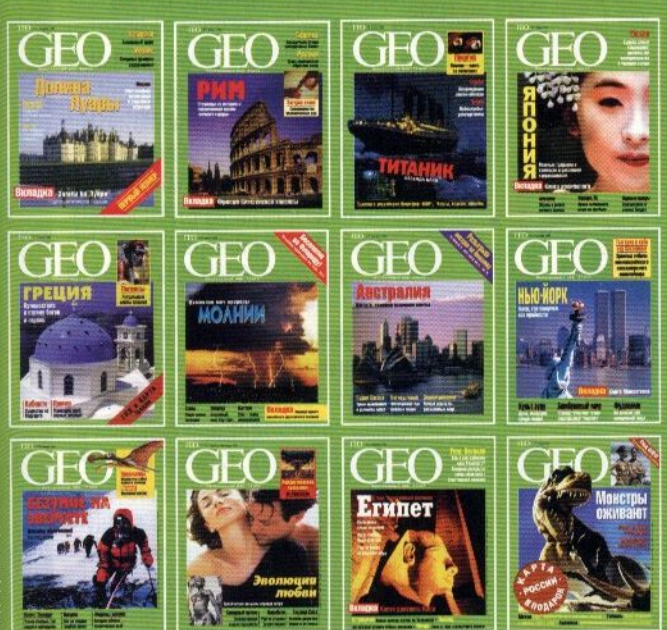


➔ Разминающий массаж
Техника та же, что при замесе теста. Ладонь массажистки захватывает валик кожи, другая рука перехватывает его немного ниже — и так поочередно, плавно меняя усилие. Массируется вся область плеч и затылка.

➔ Круговой разминающий массаж
Рукой массируют шею сильными круговыми движениями (большой палец — с одной стороны позвоночника, указательный и средний — с другой). Массаж происходит снизу вверх: от поясницы до границы роста волос.

Фото: Андрей Кузнецов, Илья Бушунов

Хочешь выделяться среди других – читай журнал GEO



Специальное предложение для читателей Men's Health: один номер из коллекции GEO в подарок!

Да, я хочу ознакомиться с журналом GEO и получить один номер бесплатно!

Мой адрес _____

_____

Ф.И.О. _____ тел. _____

Предложение действительно до 31 мая. МН015

Вышлите заполненный купон по адресу: 109033 г. Москва, а/я 66, GEO.

Начните собирать свою коллекцию GEO прямо сейчас

Умора

Попробуй съесть 200 граммов обычной соли за один присест — хохотать будешь в реанимации...

Автор: **Тим Шустер**

Когда мы думаем о ядах (если допустить, что мы о них вообще когда-нибудь думаем), то в голове сразу возникают образы коварного отравителя с пузырьком цианистого калия или змеи с выразительной погремушкой на хвосте. Между тем, яды — штука вовсе не столь уж редкая и экзотическая. Ядовитыми могут быть самые обычные вещи — тут все дело в дозе. Даже банальная поваренная соль может оказаться смертельным ядом. Достаточно съесть 200 граммов соли не за месяц, а за один раз, и изменения в электролитическом составе крови нанесут тяжелейший удар по нервной системе и кровообращению.

Одни ядовитые вещества действуют сразу, другие, которые могут быть потенциально ядовитыми в больших дозах, имеют неприятную особенность накапливаться в организме. Последние нередко бывают опаснее первых, потому что ты долго не обращаешь на них внимания и не можешь распознать.

Алкоголь

Очень быстро впитывается в кровь через стенки желудка и кишечника. Действует немедленно, прежде всего угнетая работу головного мозга. Жирная пища и молоко уменьшают скорость всасывания алкоголя в кровь. Употребление алкоголя на пустой желудок и содержащиеся в напитке сахар и углекислота, напротив, провоцируют скорейшее всасывание. Алкоголь понижает болевую чувствительность, зато повышает кровяное давление, усиливает работу сердца и почек. Доказано, что безболезненно и полностью организм может нейтрализовать 37 г чистого алкоголя. Все, что выше этого — вызывает интоксикацию. При регулярном потреблении или одноразовом приеме большой дозы алкоголь оказывает разрушающее воздействие на печень (алкогольный гепатит и цирроз), почки (алкогольная нефропатия), кровообращение и сосуды (алкогольные гипертензия и кардиомиопатия), головной мозг (алкогольная энцефалопатия). Алкоголь провоцирует эпилепсию и является причиной развития психозов. Он часто приводит к импотенции, бесплодию, оказывает негативное воздействие на сперматозоиды — носители генетической информации.

Первая помощь

При одноразовом приеме большой дозы алкоголя, лучше промыть желудок — нужно выпить литр воды и нажать на корень языка. На следующий день после отравления нужно пить больше минеральной воды или чая (чтобы увеличить объем жидкости в организме и снизить процентное содержание алкоголя) и поесть меда (содержащаяся в нем фруктоза помогает выведению алкоголя из организма). Чтобы обезопасить печень от алкогольного отравления, тебе будет необходим легкоусвояемый белок, который содержится в молоке, йогурте или сливках. При тяжелом алкогольном отравлении с потерей сознания, нарушением сердечного ритма или падением артериального давления необходима экстренная медицинская помощь.

Зубные пломбы (ртуть)

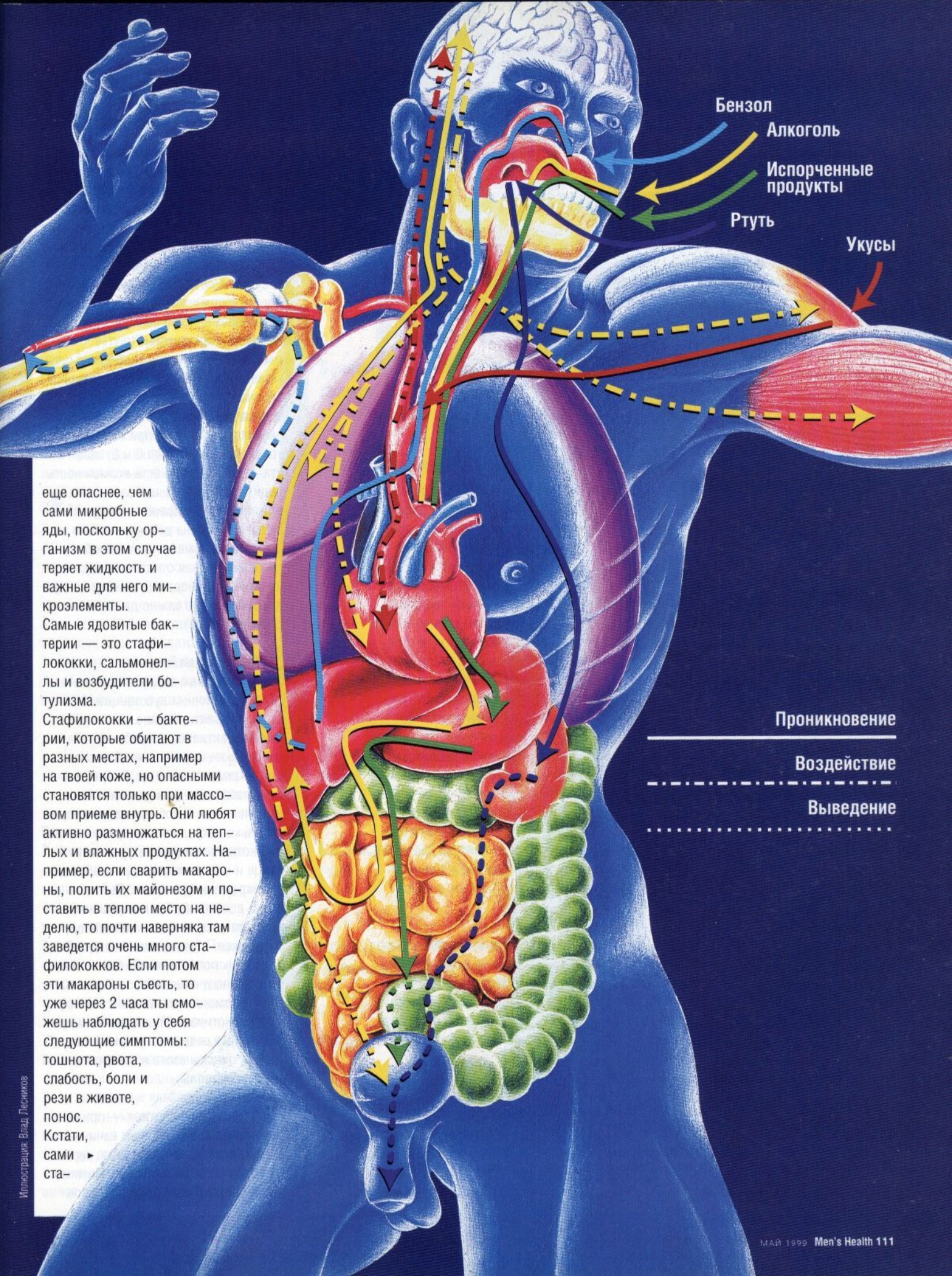
Врачи стоматологи, практики и теоретики, до сих пор яростно спорят: насколько опасны могут быть для здоровья амальгамы (сплав ртути и металла, чаще всего серебра), которые являются одной из составляющих металлических зубных пломб. Известно, как ядовиты ртуть и ртутные пары, чье воздействие на почки и центральную нервную систему может быть смертельным. Однако содержащие ртуть амальгамы столь прочны и удобны для пломбирования зубов, что практикующие стоматологи не хотят от них отказываться, хотя теоретически такая пломба является миной замедленного действия. Если это происходит и ртуть начинает постепенно попадать в организм, то у человека появляются бессонница, тошнота, он испытывает беспокойство, появляется дрожание рук, потливость, язвы слизистой рта и десен, проблемы с памятью, речью.

Первая помощь

За сутки почки выводят их организма один микрограмм ртути. Если в организм поступает большее количество ртути, то почки уже не справляются с ее выведением. Самостоятельно лечиться при подозрении на ртутное отравление нельзя, и при первых его признаках нужно обращаться к врачу.

Испорченные продукты

Большая часть отравлений пищевыми продуктами происходит при наличии в них опасных бактерий. Сами бактерии чаще всего достаточно безобидны, но вот токсины, которые являются продуктами их жизнедеятельности, могут быть крайне опасны. Обычная реакция организма — понос — иногда бывает



еще опаснее, чем сами микробные яды, поскольку организм в этом случае теряет жидкость и важные для него микроэлементы.

Самые ядовитые бактерии — это стафилококки, сальмонеллы и возбудители ботулизма.

Стафилококки — бактерии, которые обитают в разных местах, например на твоей коже, но опасными становятся только при массовом приеме внутрь. Они любят активно размножаться на теплых и влажных продуктах. Например, если сварить макароны, полить их майонезом и поставить в теплое место на неделю, то почти наверняка там заведется очень много стафилококков. Если потом эти макароны съесть, то уже через 2 часа ты сможешь наблюдать у себя следующие симптомы: тошнота, рвота, слабость, боли и рези в животе, понос.

Кстати, сами ▸ ста-

Иллюстрация: Влад Лесников

филококки не выдерживают температуры выше 80°С, а вот их токсины выдерживают кипячение в течение полутора–двух часов.

Сальмонеллы — возбудители сальмонеллеза — могут жить на продуктах многие недели. Сальмонеллы могут содержаться в яйцах, майонезе, молочных продуктах, мясе, рыбе, птице и сладких блюдах, в рецептуру которых включены яйца и молоко. Причем продукты, обжитые сальмонеллами, абсолютно не меняют своего вида, вкуса и запаха. Сальмонеллы гибнут при прогревании до 60–70°С в течение часа.

Симптомы: через 4–6 часов появляются головная боль, слабость, тошнота, озноб, высокая температура, расстройство желудка.

Возбудители ботулизма живут под вздувшимися крышками консервов, как правило, домашнего приготовления, а также домашних окороках, колбасах, копченой рыбе. Ботулинический токсин (который, кстати, можно разрушить кипячением всего за 15–20 мин.) — очень опасный яд, одна сотая миллиграмма уже является смертельной дозой. После заражения ботулизмом не позднее чем через двенадцать часов у отравленного появляется тошнота, начинает двоиться в глазах, ему становится тяжело говорить и дышать, появляются судороги. Если его немедленно не доставить в больницу, дело примет самый трагический оборот.

Первая помощь

Как и в случае с алкогольным отравлением, стоит начать с промывания желудка. Затем нужно принять 4–5 таблеток активированного угля (растолченного и растворенного в 1/2 стакана воды). Если нарастают головная боль, слабость, температура, при наличии слизи, крови или гноя в стуле нужно срочно вызвать врача (а при минимальном подозрении на ботулизм — сверхсрочно). При легком отравлении достаточно покоя и обильного питья. О еде лучше временно забыть и перейти исключительно на сладкий чай (идеально, если ромашковый) и минеральную воду. При явном облегчении можно пить фруктовые соки (для восстановления уровня калия) и есть йогурты, которые помогут обновить флору желудка и кишечника.

ЧЕМ МЫ ТРАВИМСЯ

В процентах от общего среднего числа случаев отравления со смертельным исходом за последние годы.

Медикаменты	48%
Средства бытовой химии	26%
Химикалии	13%
Продукты питания	7%
Пестициды	3%
Грибы и растения	2%

Бензол

В черном списке веществ, наиболее опасных в смысле загрязнения окружающей среды, бензол занимает одно из первых мест. Почти 90% всего количества бензола, находящегося в атмосфере, произведено автомобилями и связано с лакокрасочным производством. Самая высокая его концентрация — в районе бензоколонок, и отравления бензолом чаще всего происходят поблизости от них. Тем более что тебе даже не обязательно вдыхать пары бензола — он беспрепятственно попадает в тело сквозь кожу. Проникая в организм, он частично выводится с выдыхаемым воздухом и мочой, а остаток накапливается в клетках печени и повреждает их. В малых концентрациях и при длительном воздействии бензол приводит к изменениям в кроветворной системе, уменьшая количество лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина.

Первая помощь

Свежий, чистый воздух. А чтобы освободиться от бензольных «накоплений», нужно соблюдать диету, богатую витаминами С и Е, селеном и бета-каротином. Эти вещества содержатся во фруктах, оливковом масле, злаках и луке.

Озон

На жалобу мальчика из некогда популярной песенки: «Не гуляю я нигде, не дышу озоном» любой медик ответил бы: «И правильно делаешь». Потому что озон — это яд для легких. Высокое содержание озона в городском воздухе может оказаться причиной заболеваний легких. Все дело в том, что озон способствует образованию в организме свободных радикалов, которые могут вызвать перерождение клеток организма. Поэтому в тех городах, где часто повышается уровень озона в воздухе, существуют особые службы «озоновой тревоги», которая объявляется заблаговременно во всех средствах массовой информации.

Симптомы озонового отравления: слезящиеся глаза, боль в горле и гортани, головная боль.

Первая помощь

Такая же диета, как и при бензоловом отравлении (витамины С и Е, селен и бета-каротин). Если есть возможность следить за колебаниями озонового содержания в атмосфере, то, когда озона много, в середине дня желательно не выходить из помещения и в любом случае отказаться от всякого рода физической активности на свежем воздухе (особенно это важно для детей и пожилых людей).

Табачный дым

В табачном дыме содержится около 4 тысяч различных субстанций, 50 из которых гарантированно токсичны. Основное активное вещество в табачном дыме — это никотин. В чистом виде — смертельный яд. Потребляемый с табачным дымом, никотин также не является безобидным: уже через несколько секунд после первой затяжки никотин начинает «штурмовать» сердце и мозг, влияя на кровообращение и кровяное давление. Действие никотина достаточно кратковременно: через два часа он почти наполовину обезврежен, и даже самый заядлый курильщик после ночного сна встает, совершенно очищенный от никотина (но не от смоляного нагара в легких). Кроме никотина табак содержит и другие опасные вещества: угарный газ, аммиак, окислы азота и канцерогенные тяжелые металлы.

Первая помощь

Самое опасное в никотине — привыкание к нему, когда организм начинает его требовать и, получив отказ, нервничает, плохо себя чувствует. Помимо многих широко известных способов

борьбы с никотиновой зависимостью, существуют и менее популярные, но вполне действенные, направленные на полное очищение организма от веществ табачного дыма. К таким методам относится ингаляционная кислородная терапия, когда пациенту по два часа в день дают дышать почти чистым кислородом. Любопытно, что при этой терапии врачи советуют... простужаться. Во-первых, простуженному курильщику меньше хочется курить, во-вторых, кашель помогает очищению легких. Это действие можно усилить, употребляя отхаркивающие и смягчающие средства, например анисовый или тимьяновый чай.

Укусы насекомых

Яды насекомых, таких, как пчелы, осы, шершни и прочая кусачая мелочь, содержат три основных вещества: 1) амины, прежде всего гистамин и ацетилхолин, которые вызывают боль; 2) белки, являющиеся ядом для нервных клеток, и 3) энзимы, которые отвечают за то, чтобы область укуса беспрепятственно пропустила яды в организм. Сами по себе эти яды почти неопасны для человеческого организма, лишь после нескольких сотен укусов возникает риск смерти. А вот аллергику может хватить и одного-единственного укуса.

Первая помощь

В местах, где обитают эти насекомые, аллергику лучше ходить в москитной сетке и в любом случае всегда иметь при себе антигистаминные препараты, которые блокируют действие аллергена. Пчела, кусая, оставляет свое жало в точке укуса — его необходимо удалить пинцетом. Все остальные насекомые сохраняют свое жало при себе. Укушенное место нужно охладить, приложив лед, металлический предмет или холодный компресс. Если ты даже не являешься аллергиком, при укусе в язык или горло необходимо немедленно обратиться к врачу, дабы возможный отек не перекрыл тебе дыхание или не развился шок. MH

ЯДЫ В ТВОЕМ ДОМЕ

Воздух внутри иногда бывает еще хуже, чем снаружи.

Отравляющие вещества	Источник	Симптомы
Бензол, дихлорэтан, толуол	Краски, лаки, смолы, полироли, чистящие вещества	Головная боль, расстройства центральной нервной системы, болезни печени и почек. Для дихлорэтана и бензола — риск раковых заболеваний
Формальдегид	Клеи, лаки, древесно-стружечные плиты	Воспаление слизистых оболочек и дыхательных путей, заболевания легких
Углекислый газ (CO_2)	Печи, отопительные приборы, газовые плиты, вентиляция с забором наружного воздуха.	Головные боли, лихорадка, повышение кровяного давления
Угарный газ (CO)	Отопительные приборы, вентиляция, выхлопные газы с улицы	Кислородная недостаточность, нарушение кровообращения
Монооксид азота (NO)	Печи, отопительные приборы, газовые плиты, вентиляция с забором наружного воздуха, выхлопные газы с улицы	Воспаления слизистых оболочек и дыхательных путей. Заболевания легких
Сернистый ангидрид (SO_2)	Отопительные приборы, табачный дым, выхлопные газы с улицы	Кашель, слюнотечение, насморк, затрудненное дыхание, заболевания легких
Полихлорированный бифенил, фенол, стирол	Растворители для красок	Головная боль, лихорадка, усталость, повреждения почек и печени. Для фенола и стирола — риск раковых заболеваний
Радон	Природный газ, кирпичи, черепица, каменные стройматериалы	Длительное плохое самочувствие, заболевания желудка и кишечника, слабость, генетические нарушения, рак легких
Фосфороорганические вещества	Аэрозольные морилки от насекомых: дихлофос, карбофос	Пот, повышенная возбудимость, судороги

Объявлено

Существуют десятки способов познакомиться с девушкой. Однако, если у тебя нет времени ходить на вечеринки, ты не переносишь ночные клубы и принципиально не знакомишься на улице, тогда у тебя только один выход — знакомство через газету.

Автор: **Алексей Плешанов**

Существует стереотип, что по газетным объявлениям знакомятся исключительно придурки или сексуально озабоченные граждане. Это можно считать правдой процентов на десять-пятнадцать. Основную же мужскую аудиторию и клиентуру «брачных» изданий, как это ни странно, составляют деловые люди, которые обращаются туда по причине отсутствия свободного времени на устройство личной жизни. Не менее распространен стереотип, что на объявления откликаются обычно либо старые девы, либо корыстные провинциалки, либо просто непривлекательные девушки. Ничего подобного: письма читают женщины различных «формаций». Многие из них обращаются к объявлению потому, что не хотят знакомиться на улице. И вообще женщины часто надеются через объявления найти свой идеал.

Итак, если ты решил попробовать, имей в виду, что успех затеи напрямую будет зависеть от написанного тобой послания. Точнее, от эффекта, которое оно произведет на потенциальных спутниц жизни.

11 Правил написания объявления

Послание должно выделяться из других

В 10-15 словах ты должен написать поэму. Не опускайся до банальностей и штампов типа «Одинокий мужчина, 30 лет, Овен, приятной наружности, без вредных привычек, свяжет свою судьбу с приличной девушкой 20-25 лет, Львом или Стрельцом». Таких писем в газете — две трети, и если ты и получишь какой-нибудь ответ, он скорее всего будет от патологической любительницы брачных гороскопов. Твоя же будущая девушка должна отреагировать в объявлении именно на твой индивидуальный стиль.

Описывай себя точно и лаконично

Объявление обычно начинается с собственной презентации, которая по законам жанра должна быть весьма лаконичной. Это, пожалуй, самая сложная, почти невозможная задача — передать все богатство собственной натуры в двух-трех словах. Поэтому постарайся обыграть в послании какое-нибудь одно свое бесспорное качество, за которое ты можешь понравиться женщине. Например, ты интеллектуал. Или хороший спортсмен. Однако будь скромным и не называй в объявлении себя красавцем или гением. Информацию о цвете и величине глаз, красоте волос оставь в качестве женской прерогативы. Ограничься абстрактными параметрами: «атлетическое сложение, высокий рост, русые волосы» и т. д. либо просто «не дурен собой».

Избегай излишней конкретики

Это основная ошибка. Помни, ты пишешь не подробнейшее резюме в рекрутское агентство и не собственное «житие». Твоей избраннице совсем необязательно знать, какой размер обуви ты носишь, где у тебя шрам после операции и сколько ложек сахара ты кладешь

Фото: Tony Stone Images

в чай. Это и многое другое ты сможешь рассказать при первой встрече, а пока лучше ограничиться самой необходимой информацией о себе.

Больше юмора и самоиронии

Чтобы объявление не было скучным и не ограничивалось сухими антропологическими данными, сдобри послание юмором. Он лучше всего восполнит недостаток информации. По крайней мере, читательница будет точно знать о наличии у тебя одного положительного качества — остроумия. Хотя и здесь важно не переборщить. Так, один мой знакомый шутки ради опубликовал в брачной газете следующее до предела лаконичное объявление: «Женюсь в 24 часа». За несколько суток ему позвонило несколько десятков девушек, которые приняли это послание за чистую монету. Они были очень недовольны чувством юмора моего приятеля...

знакомство

Не обманывай

Этим ты только себе навредишь — все равно рано или поздно раскроется, что ты не лицо фирмы Calvin Klein и не нефтяной магнат. Кроме того, кто знает, может быть, та, которую ты ищешь, мечтает именно о парне с таким ростом, весом, цветом волос, характером и профессией, как у тебя. Так что не форсируй события.

Не предъявляй излишних требований и составляй письмо предельно деликатно

Слова типа «полных прошу не беспокоиться» могут испортить эффект от самого гениального послания. Помни, что чуть ли не каждая вторая женщина не довольна своими внешними данными, а каждая третья считает себя полноватой. Твоя излишняя требовательность не только отпугнет, но и оскорбит кандидаток на место твоей подруги. Ну а на объявление: «Если ты длинноногая натуральная блондинка с параметрами 90-60-90, с чувственными губами и длинными ресницами, смело пиши по этому адресу» откликнутся, вероятно, только почтовые хулиганы.

Пиши послание так, чтобы твоя потенциальная избранница была уверена, что письмо адресовано именно ей

Для этого откажись в объявлении от использования третьего лица: «ищу девушку...», «познакомлюсь с молодой женщиной...». Обращайся к своей потенциальной подруге напрямую: «Жду твоего письма...» или «Все время думаю о тебе...» и т.д. Однако не доходи до фамильярности.

Придай своему посланию таинственности

Это хорошо «цепляет» женщин. Например, на письмо, опубликованное в одном из «брачных» изданий, со словами: «Девушка, оставившая ночью 10 апреля сего года в моем сновидении золотое кольцо с изумрудом, прошу вас вернуться и забрать его обратно. Не могу заснуть.» откликнулось около сотни девушек и даже несколько мужчин... В подобных объявлениях ты даже можешь вообще ничего говорить о себе — за тебя все сделает человеческое любопытство.

Никакой эротики

Излишняя сексуальная направленность послания только отпугнет девушек. Поэтому сразу откажись от указания габаритов твоего мужского достоинства, примечания по поводу твоих сексуальных способностей и «придыхательного» стиля. Иначе девушка сочтет тебя, мягко говоря, легкомысленным.

Пиши грамотно

Это необходимое условие успеха. Если грамматические ошибки в редакции еще поправят, то твоя стилистика увидит свет в первозданном виде. Поэтому заранее побеспокойся о литературности языка послания, если не хочешь прослыть невеждой.

Не используй сокращений

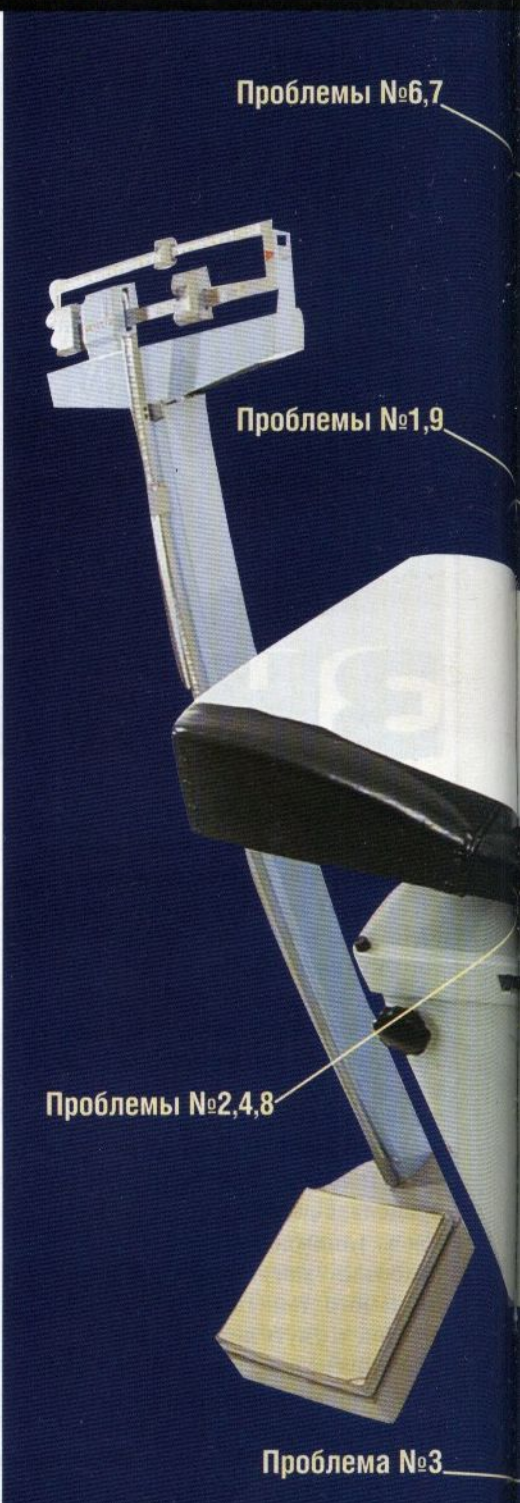
Все сокращения — «муж.» вместо «мужчины», «б/в.п.» вместо «без вредных привычек» и «смпт. нарсти» вместо «симпатичной наружности», — сопровождающие две трети публикуемых брачных объявлений, вряд ли ускорят поиск спутницы жизни. Читательницы подобных посланий в своем подсознании воспринимают их авторов так же деформированно и неполноценно, как сокращенные в их послании слова. Ну что можно подумать о человеке, который написал следующее: «Выс. муж., ср. возр., без/пр., матер. обесп. познакомится с мол. жен. Цель — брак». Кстати, психологи советуют вообще не употреблять слова «брак», так как оно имеет второе, отрицательное значение, и рекомендуют использовать более позитивные сочетания — «создание семьи» или «совместная жизнь».

Кроме того, любая логически мыслящая девушка, прочитав подобное письмо, наверняка может решить, что ты жадный человек и если тебе жалко потратиться на полноценный текст, так что уж говорить о чем-то серьезном? Поэтому лучше не экономь на своей личной жизни и не делай свое послание куцым.

Неудобняк

Есть такие вопросы, о которых жутко неудобно говорить вслух, где бы ты ни находился — в компании друзей или в кабинете врача. Не напрягайся, мы обсудим их без свидетелей, так сказать, с глазу на глаз.

Автор: **Максим Корневой**



Даже очень сильным и здоровым мужчинам могут испортить жизнь некоторые маленькие проблемы. Пусть они маленькие, но уж очень деликатные — не всякий решится отправиться с ними к врачу, тем более что в нашем здравоохранении работает так много женщин.

Давай решим раз и навсегда: от получения занозы в ягодицу во время катания по перилам жизни не застрахован никто. Поэтому не будем краснеть и нервничать, а попробуем разобраться с твоими «неудобными» проблемами. Тем более что мы побывали у врача вместо тебя и разведали действенные средства, причем именно от тех неприятностей, которые не принято афишировать. Рецепты довольно просты и эффективны, однако, если они не помогут, придется-таки собрать волю в кулак и во всем признаться доктору. (Кстати, не рассчитывай своими рассказами его удивить, он уже ко всему привык.)

Проблема № 1: чешется в паху

Этот зуд часто вызывают грибки, которые облюбовали не подвалы и погреба, а теплые, темные и влажные уголки тела, точнее, твой пах. Посмотри внимательно, ты можешь узреть здесь сыпь, пятна и шелушение.

Сходи в аптеку — тебе нужен крем, мазь или лосьон, где действующим началом будет клотримазол или миконазол (продаются без рецепта). Наноси их 2-3 раза в день, и через три-четыре недели грибки оставят тебя покое, а с ними уйдет и зуд. Если нет — отправляйся к дерматологу. Мойся антибактериальным мылом, а после мытья тщательно и насухо вытирайся полотенцем. Своим полотенцем. Кстати, можно использовать фен, но только холодную струю воздуха.

Проблема № 2: газы

Если принять во внимание, что среднестатистический человек выпускает газы от 8 до 20 раз в день, можно подумать, что испортить воздух так же нормально, как, скажем, чихнуть. Это верно лишь отчасти.

Чтобы поменьше травмировать окружающих и не доставлять проблем себе, **следи за тем, что ты ешь.** Обрати внимание на то, как твой организм реагирует на классические «газогенераторы» — продукты с большим содержанием жира и клетчатки (копчености, горох, фасоль, редис, лук). Либо откажись от них совсем, либо купи в аптеке ферментный препарат (панзинорм, фестал, дигестал). Он уменьшает газообразование.

Следи за тем, как ты ешь. Прием пищи в лежачем положении способствует образованию газов.

Обзаведись креслом-качалкой. Если скопившиеся в пищеварительном тракте газы вызывают боль, попробуй есть, сидя в дедушкином кресле-качалке. При качании взад-вперед происходит сокращение мышц живота, что помогает отхождению газов.

Кстати, в аптеке можно купить метеоспазмил — средство, подавляющее газы, а заодно и спазмы в кишечнике.

без обиняков

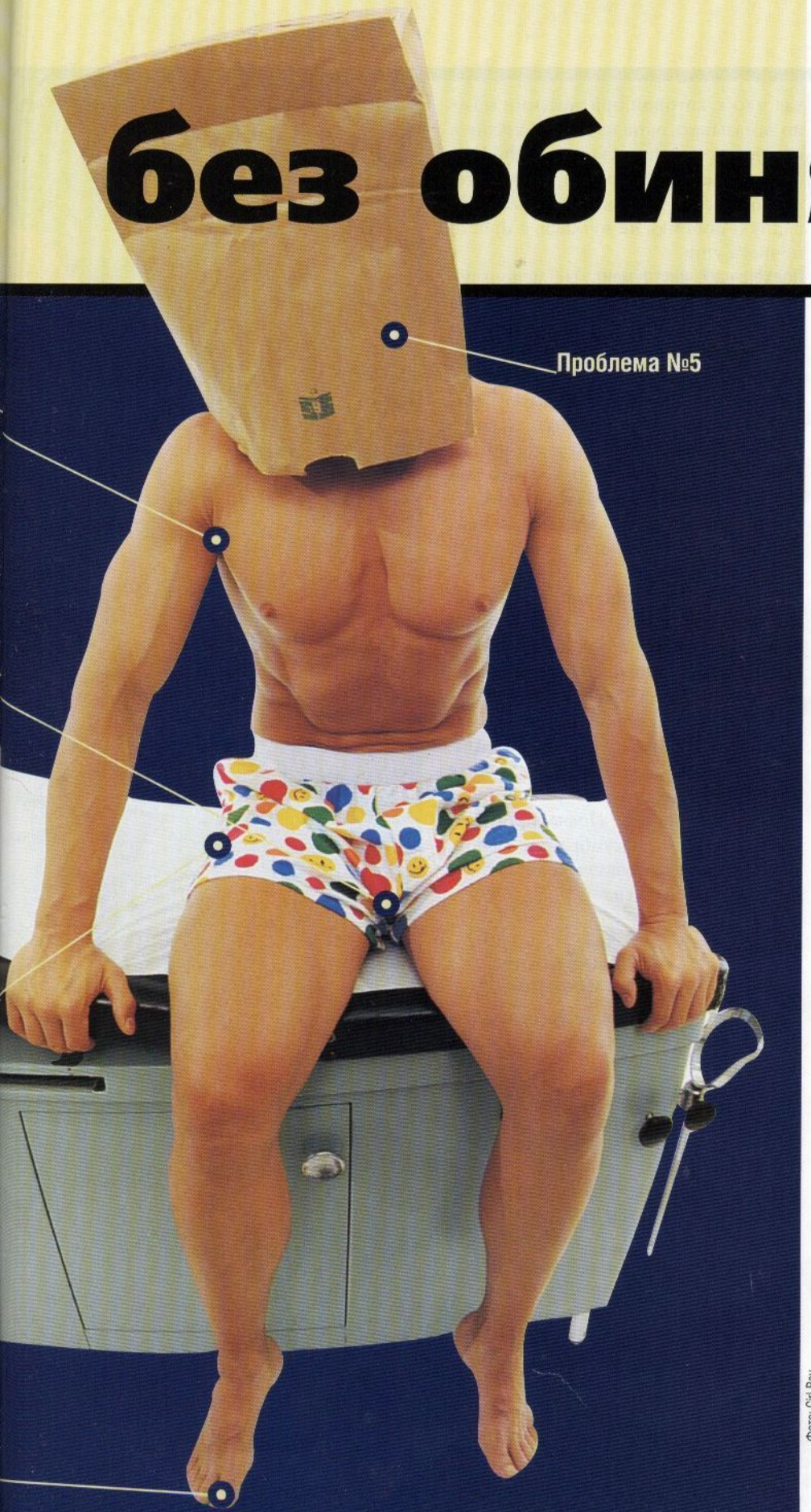


Фото: Girl Ray

Проблема № 3: нельзя снять носки (даже во время секса)

Потому, что под носками — ногти. И не простые, а разноцветные: желтые, серые, зеленоватые. Еще они крошатся и расслаиваются. Часто кажется, что ты просто ударил палец и травмировал ноготь — он слегка приподнят и деформирован. На самом деле это грибок. Что делать?

Используй лак для ногтей. Не декоративный, а лечебный, противогрибковый — батрафен или лоцерил. Наносить лак нужно кисточкой ежедневно в течение нескольких месяцев. Если ты проявишь в этом деле упорство, оно будет вознаграждено — ты избавишься от грибка. При отсутствии результата — сходи к дерматологу, возможно, в твоем случае нужно принимать противогрибковые препараты в виде таблеток.

Зуд в ногах, сопровождаемый неприятным запахом, именуется докторами коротко — «стопа спортсмена». Причина все та же — активно размножающиеся грибки на фоне значительных физических нагрузок на стопу в условиях повышенной влажности и замкнутого пространства. Чтобы иметь «стопу спортсмена», не обязательно быть им.

Заметить появление грибков на ногах очень просто: кожа между пальцами влажная, беловатая, с трещинами и шелушением. **Нужно использовать противогрибковую мазь.** Чаще мой ноги, хорошо их высушивай, а затем используй присыпку для ног. Носи носки из хлопка, без синтетики, а главное — меняй их ежедневно. Дома лучше ходи босиком, в бассейне — в шлепанцах, а на работе пользуйся сменной обувью.

Проблема № 4: противник заходит с тыла

Когда великий Элвис решил инсценировать свою смерть, он выбрал несколько необычный способ: сердечный приступ, вызванный чрезмерным напряжением при пользовании унитазом. Сердечный приступ — это, конечно, чересчур, а вот геморрой таким образом заработаешь легко. Знаешь, что такое геморрой? Это расширенные и часто выпирающие из прямой кишки узловатые вены, которые могут чесаться, вызывать жжение или даже кровоточить.

Не сиди без дела. Ограничь свое пребывание в «отдельном кабинете» несколькими минутами. Если времени, которое ты проводишь в уединении, достаточно, чтобы прочитать эту статью, то, извини, проблем тебе не избежать.

Частая причина геморроя — запор. Поэтому ешь больше свежих фруктов, овощей и зерновых продуктов — все они содержат растительную клетчатку, способствующую нормальному пищеварению. Беспроблемному опорожнению кишечника особенно способствуют свекла, чернослив, курага, инжир, изюм. Пей больше воды. Если все-таки запор приключился, держись подальше от молочных продуктов, содержащих казеин (плохорастворимый белок, замедляющий пищеварение). Он только осложнит ситуацию.

Следи за чистотой. Вытирайся нежно и аккуратно, никогда не пользуйся газетой (на ее бумаге — химические красители!) Полезно подмываться холодной водой после туалета и перед сном. Чтобы уменьшить боль, купи мазь от геморроя. Кстати, стихание зуда совсем не означает, что о геморрое можно забыть, лучше показаться проктологу. Геморрой обладает свойством обостряться и прогрессировать. Во время приступов перед дефекацией и после смазывай анус кремом или цинковой мазью.

Проблема № 5: в ушах какая-то гадость

Если ты хоть раз засовывал палец в ухо, то знаешь, что там находится некая масса, которой при желании можно замазывать окна на зиму и крепить к стенам картины и светильники. Ушная сера есть абсолютно у каждого, поэтому, если ты извлек из уха ее изрядную порцию, не пугайся, а просто почисть уши.

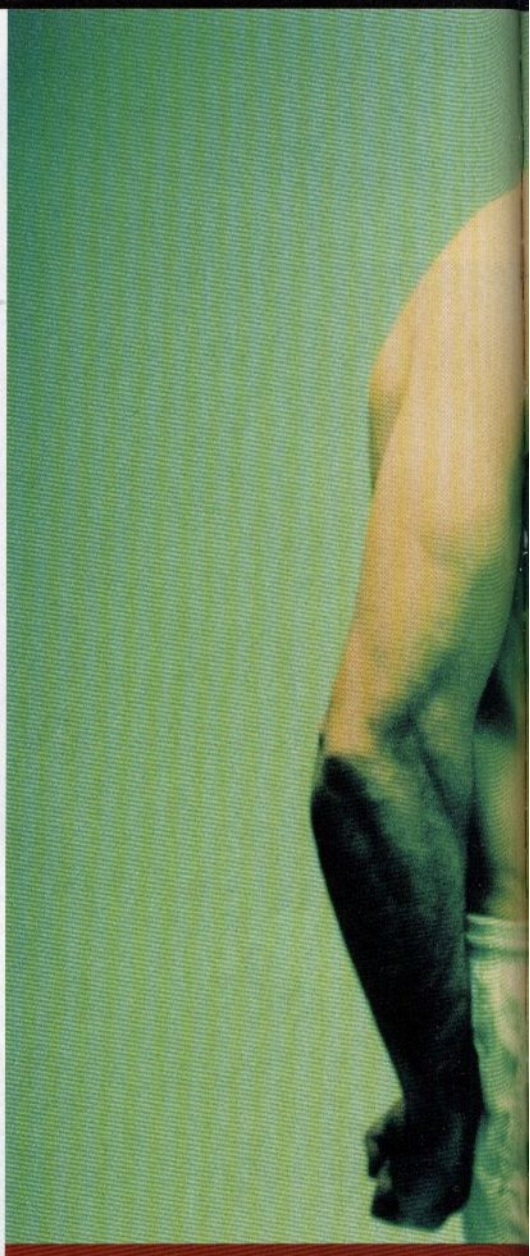
Подходящий инструмент. Не используй для чистки ушей булавки, скрепки для бумаг, ножи для чистки овощей и фруктов, карандаши или зубочистки. Ими ты только затолкаешь серу глубже в ухо, да еще и барабанную перепонку можешь повредить. Лучше возьми палочку с ватным тампоном на конце, только проверь, чтобы вата держалась плотно и не осталась в ухе. Действуй сверхаккуратно круговыми движениями, не вводя палочку глубоко в ушной проход.

Уши надо мыть. Периодически промывай уши. Для этого возьми маленькую резиновую грушу и направь струйку теплой воды в ухо. Если сера не поддается, закапай несколько капель косметического, желательно, детского масла и потом промой ухо. Еще вариант: за три минуты до промывания закапай в ухо полную пипетку 3%-раствора перекиси водорода. После промывания тщательно высуши уши феном. Учти, что струя воздуха должна быть теплой, а не горячей.

Проблема № 6: неприятности под мышкой

Как следует поработав в тренажерном зале, разгорячившись, вспотев и выложившись, ты замечаешь, что под мышками зудит и шелушится кожа. Это из-за жара, пота и трения.

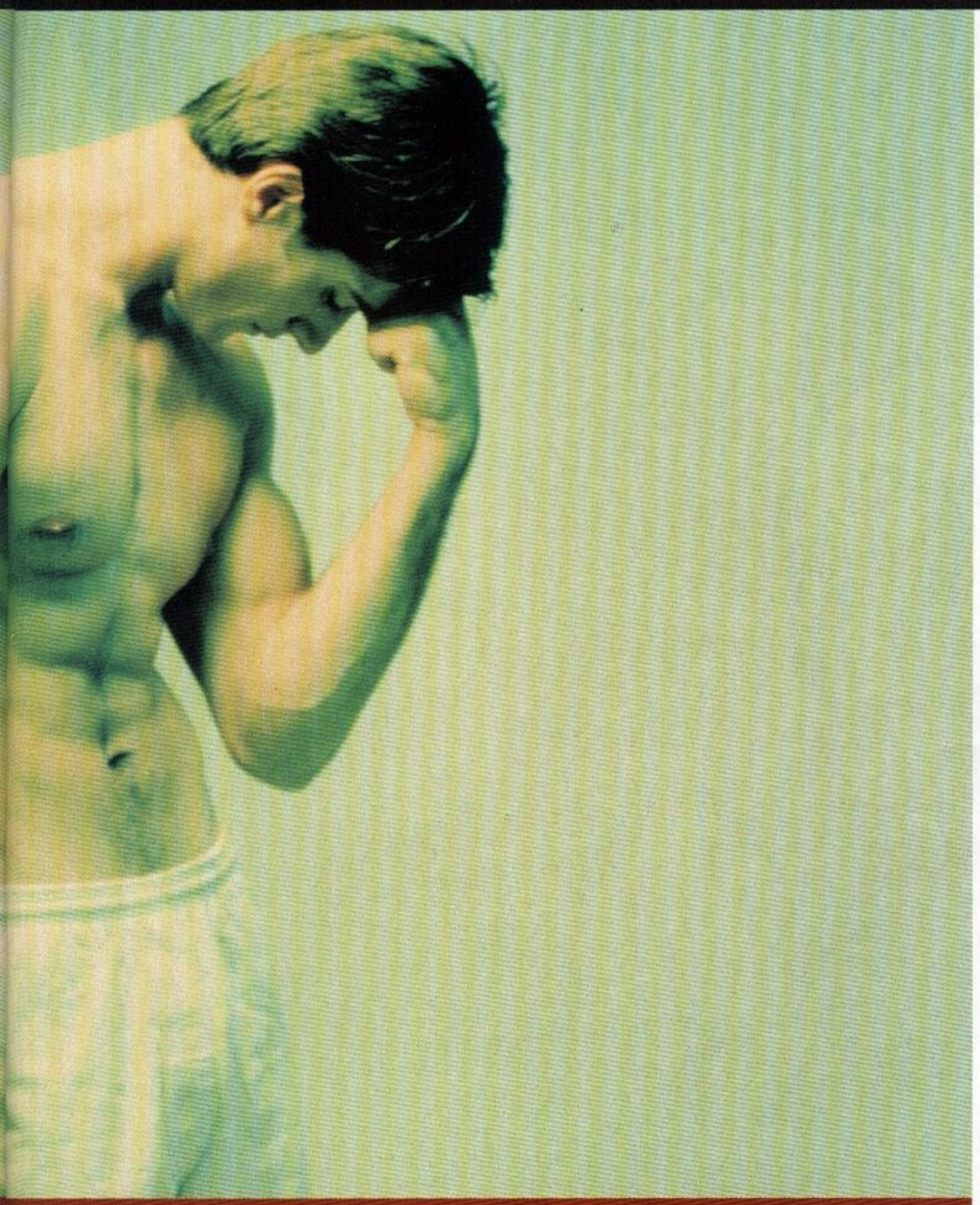
Добавь цинка. Душ после тренировки необходим, но не горячий и не с мылом. Используй прохладную воду и смягчающие гели для тела. Купи в аптеке мазь оксида цинка и втирай ее два раза в день в течение недели. Будь осторожен с дезодорантами — многие из них, будучи нанесенными на разогретую кожу, сами провоцируют зуд. Носи свободную одежду. Если зуд под мышками не проходит, значит, речь идет о грибковом заболевании и придется идти к врачу.



Проблема № 7: запах пота

Ты добросовестно моешь подмышки антибактериальным мылом, пользуешься дезодорантом, и все равно целый день вспоминаешь родную казарму летом, после марш-броска с полной выкладкой. Более того, замечаешь, что окружающие не намерены вместе с тобой вспоминать твою боевую юность.

Дезодорант с антисептиком. Попробуй продающийся в аптечных киосках дезодорант «Лавилин» в виде крема.



Антисептики, входящие в его состав, ограничивают быстрый рост бактерий, прилающих поту, который сам по себе не пахнет, характерное амбре. Достаточно совсем небольшого количества крема, чтобы как минимум на неделю гарантированно избавить себя от запаха пота. Кстати, постоянное употребление этого дезодоранта увеличивает период его активного действия до двух недель.

Микроэлемент против запаха. Если запах стал особенно интенсивным, попробуй ввести в свой рацион цинковые добавки. 25-50 мг в день вполне достаточно, чтобы избавиться от неприятного запаха. Цинка много в печени, бобах, шпинате, грибах и семечках.

Проблема № 8: у тебя завелись насекомые

Если зуд локализовался в паховой области, причем кожа вокруг покрыта мелкими красными пятнышками, то, вероятно, у тебя — фтириаз. То есть, лобковые вши. Приглядевшись, их можно увидеть. Это полупрозрачные насекомые размером 2-3 мм, передающиеся чаще всего при половых контактах и при пользовании общественными туалетами.

Убей паразитов. Запомни названия препаратов: ниттифор, педилин, параплюс. Наиболее удобен спрей-пакс — флакон маленький, удобно лежит в кармане, по форме напоминает освежитель для рта. В аптеке ты будешь чувствовать себя комфортнее, самостоятельно обнаружив нужное тебе на витрине. Не забудь внимательно прочитать этикетку и убедись, что это то, что тебе нужно. Строго соблюдай инструкцию — это, между прочим, яды! Современные средства действуют быстро, и компрессы из керосина пополам с растительным маслом остались в прошлом.

Проблема № 9: опять чешется!

Всякие книги о хороших манерах рекомендуют делать это либо незаметно, либо с грацией. Но некоторые манипуляции вообще невозможно проделать грациозно. Например, почесать собственную ягодицу. Чтобы избавиться от частого желания почесаться, попробуй следующее.

Поменьше времени проводи в душе. Вода сушит кожу и может вызывать зуд. Принимай душ 3-5 минут.

Посмотри, что ты носишь. Синтетическая или шелковая рубашка, как и шерстяной свитер, надетые на голое тело, могут раздражать кожу. Ты можешь начать чесаться, если твоя одежда плохо выполоскана и на ней осталось моющее средство.

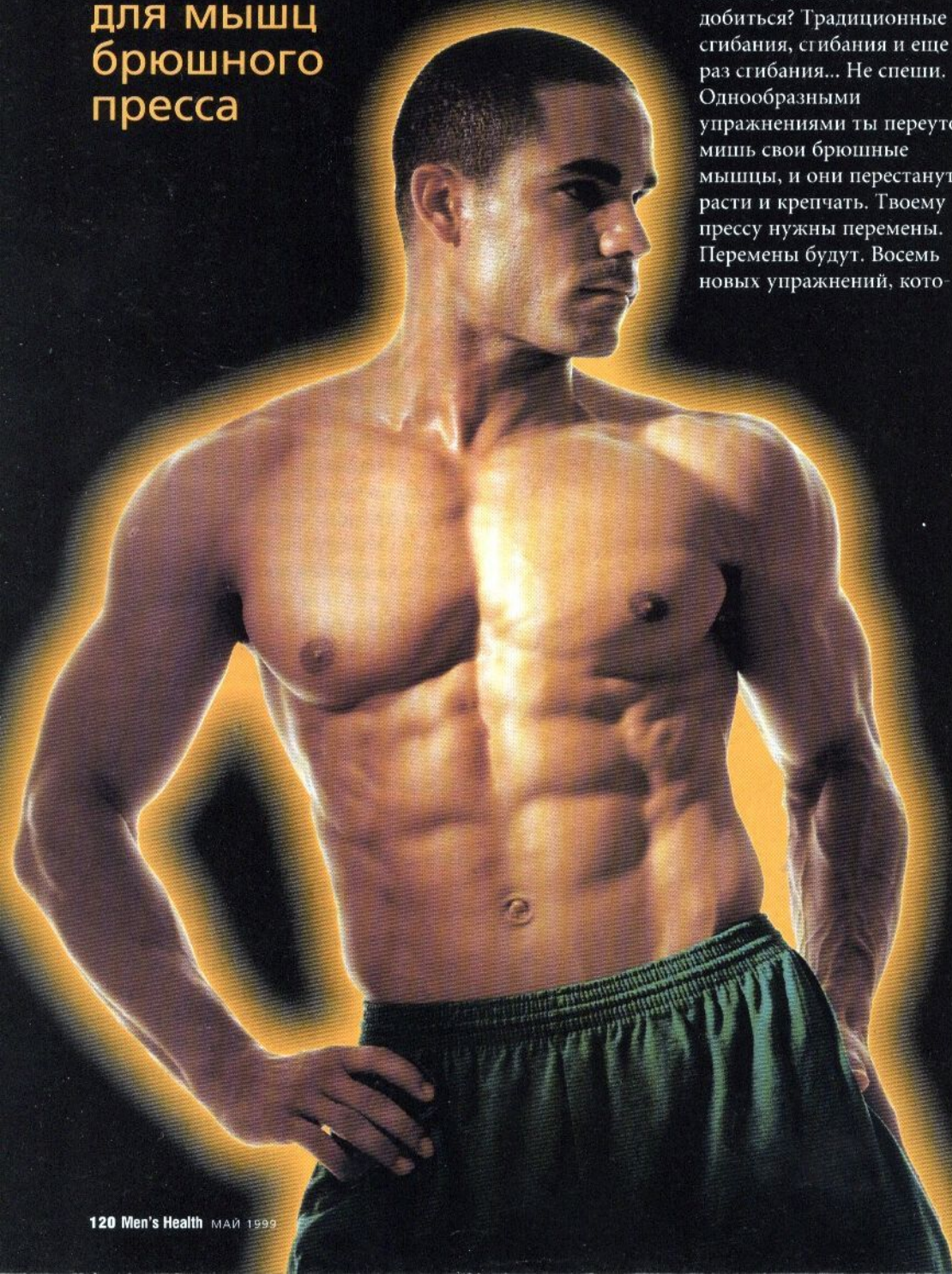
Посмотри, что ты ешь. Если ты склонен к пищевой аллергии, то вероятность, что после килограмма съеденной клубники начнешь сильно чесаться, приближается к 100%.

Если ты не можешь сам справиться с зудом и все свободное время посвящаешь тому, что днем и ночью скрежещешь ногтями по коже, отправляйся к врачу. Возможно, это симптом серьезного заболевания. Впрочем, «беспричинный» зуд по всему телу часто вызывается обычным стрессом. MH

Фото: East News

Играем в кубики

8 новых упражнений для мышц брюшного пресса

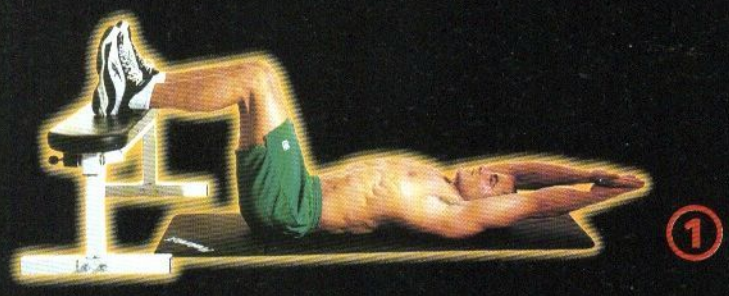


Ты хочешь стать обладателем стального пресса и думаешь, что знаешь, как этого добиться? Традиционные сгибания, сгибания и еще раз сгибания... Не спеши. Однообразными упражнениями ты переутомишь свои брюшные мышцы, и они перестанут расти и крепчать. Твоему прессу нужны перемены. Перемены будут. Восемь новых упражнений, которые мы предлагаем, внесут в твои занятия желанное разнообразие. Они не только загрузят мышцы пресса, но и равномерно распределят между ними нагрузку. Кроме прямых мышц живота, наша «великолепная восьмерка» поможет укрепить косые мышцы и мышцы поясничного отдела.

Если ты не профессиональный тренер, скорее всего, ты никогда не слышал об этих упражнениях. Их можно выполнять перед основной тренировкой с весом или после нее. Ты можешь поступить рациональнее: делать по одному подходу в перерывах между другими упражнениями. Позанимался со штангой — займись прессом. Покачал бицепс — возвращайся к брюшным мышцам. И так далее. Тело постоянно в движении — сжигается больше калорий. Такой подход позволит тебе накачать рельефный пресс в сжатые сроки.

Ты сможешь начать играть «кубиками» быстрее, чем при использовании классических упражнений.

Фото: Beth Bischoff



1

2

Сгибания лежа

Прямые мышцы живота

Ляг на спину и положи ноги на скамью или стул. Колени должны быть согнуты под прямым углом. Вытяни руки за голову так, чтобы они ее касались. Можешь вложить ладонь в ладонь, если тебе удобнее (1). Медленно приподними корпус так, чтобы лопатки оторвались от пола. Задержись на некоторое время (2) и медленно вернись в исходное положение.

Выполни от 1 до 3 подходов по 10 повторов в каждом.

1

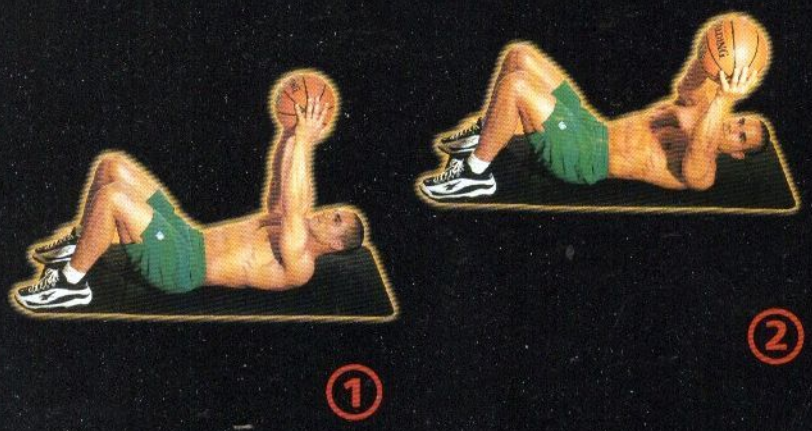
Растяжка спины лежа

Поясничные мышцы

Ляг на живот, предварительно подложив под него свернутое полотенце. Ноги на ширине плеч. Приподними корпус и перенеси вес на предплечья (1). Тебе должно быть удобно в этом положении. Медленно отрывай локти от пола, одновременно разводя их в стороны. Торс старайся держать в том же положении (2). Задержись в этом положении на 6 секунд, а затем медленно опускай предплечья на пол.

Повтори упражнение от 2 до 6 раз, одного подхода будет достаточно.

2



Повороты корпуса лежа

Косые мышцы живота

Ляг на спину, вытяни руки перед собой на ширине плеч так, будто ведешь машину. Лучше взять в руки мяч — для большего сопротивления. Согни ноги в коленях и упрись ступнями в пол (1). С выпрямленными руками начинай поворачиваться сначала в одну, а затем в другую сторону (2). Следи за тем, чтобы повороты выполнялись только корпусом, но не шеей.

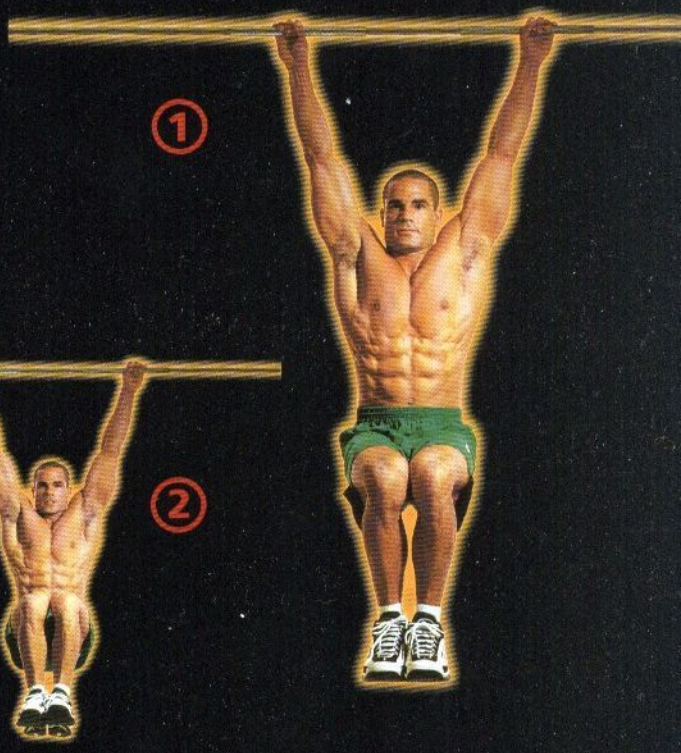
Выполни 1-2 подхода от 10 до 15 повторов в каждом.

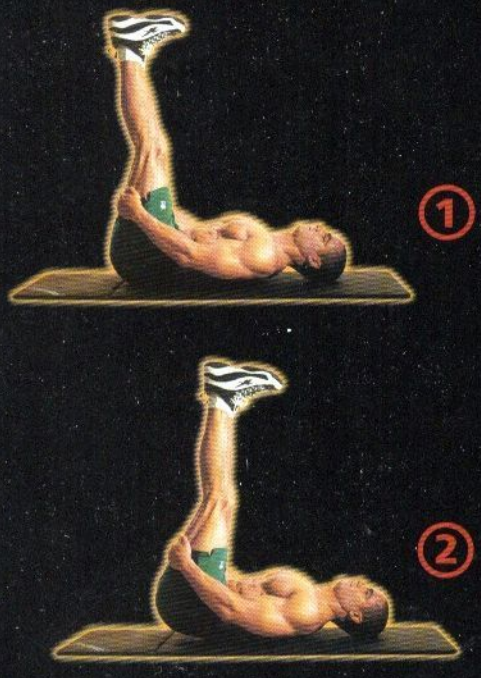
«Уголок»

Нижний участок прямых мышц живота

Повисни на турнике, подними согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра были почти перпендикулярны корпусу (1). Это исходное положение. Используя мышцы живота, а не мышцы ног, медленно подтяни колени к груди (2). Затем вернись в исходное положение. Повтори упражнение. Для разнообразия попытайся поворачивать бедра то вправо, то влево.

Сделай 1-2 подхода по 6-12 повторов в каждом.



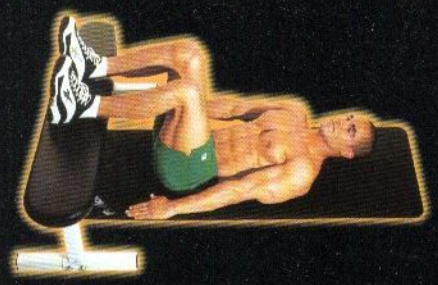


Подъем ягодиц в положении лежа

Нижний участок прямых мышц живота

Ляг на спину и подними выпрямленные ноги вверх. Положи руки на бедра так, чтобы было удобно (1). Приподними ягодицы, направляя руками движение ног вверх и немного на себя (2). Задержись на секунду и медленно вернись в исходное положение. Ягодицы должны отрываться от пола всего на несколько сантиметров. Чтобы выполнить упражнение правильно, представь, что у тебя на животе стоит стакан с водой и ты хочешь опрокинуть его себе на грудь. Чтобы усложнить упражнение и больше напрячь мышцы живота, перед подъемом ягодиц приподними голову, плечи и лопатки хотя бы на 3-5 см.

Сделай 1-3 подхода по 10-15 повторов в каждом.



Боковые сгибания лежа

Косые мышцы живота

Ляг на спину и положи ноги на скамью или стул. Ноги согнуты под углом 90°, руки расположены вдоль туловища в нескольких миллиметрах от пола. Слегка приподними голову и плечи (1). Это исходное положение. Теперь дотянись левой рукой до левой ножки скамьи (2), а затем вернись в исходное положение. Теперь достань правой рукой правую ножку скамьи и снова вернись в исходное положение.

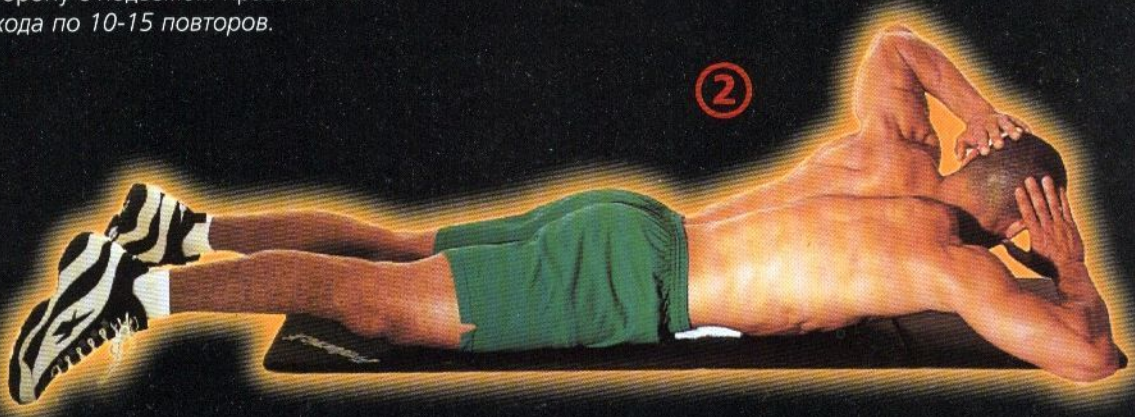
Сделай 1-2 подхода по 10-15 повторов в каждом.

Повороты корпуса лежа на животе

Мышцы поясницы

Пропусти это упражнение, если у тебя проблемы с позвоночником. Ляг на живот и положи под него свернутое полотенце. Руки — за голову, ноги — на ширине плеч (1). Начни упражнение с поворота туловища влево, при этом левое плечо старайся приподнимать как можно выше над полом (2). Медленно возвращайся в исходное положение, а затем выполни такой же поворот в правую сторону с подъемом правого плеча.

Выполни 3 подхода по 10-15 повторов.



Сгибания в положении лежа на боку

Косые мышцы живота

Ляг на левый бок, предварительно подложив свернутое полотенце на уровне талии. Слегка согни ноги в коленях для того, чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник. Вытяни правую руку вдоль головы в одну линию с корпусом, а левую кисть положи на правую сторону груди (1). Постарайся приподнять туловище на максимальную от пола высоту (2). Медленно вернись в исходное положение, не пытаясь расслабить мышцы до конца (чтобы поддерживать небольшое напряжение в боковых мышцах).

Повтори упражнение 10-15 раз на каждом боку.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Музейные экспонаты будут уничтожены Последний естественный случай заражения натуральной оспой был зарегистрирован в 1977 г. в Сомали. С той поры не было ни одного, а в 1980 г. ученые подтвердили полное уничтожение оспы в глобальном масштабе. 30 июля 1999 г. должны быть уничтожены последние музейные штаммы вируса оспы на Земле, хранящиеся в лабораториях США и России. «Одной заразой меньше!» — так решила ВОЗ.

Настроение — класс! А зубы — не очень. Антидепрессанты — препараты, все более входящие в нашу жизнь, могут быть причиной кариеса и заболеваний периодонта (тканей, окружающих зуб). Это происходит из-за того, что препараты, повышающие настроение, уменьшают выработку слюны, которая смывает образующуюся на зубах кислоту, и те начинают портиться. Обычно об этом доктора предупреждают тех, кому назначают антидепрессанты, и советуют во время лечения пользоваться жевательной резинкой без сахара. Кстати, у нового поколения антидепрессантов эти неприятные эффекты сведены к минимуму.

Сердце под дождем Плохая погода влияет на здоровье сердца. Ученые университета г. Лилль (Франция) на основании 10-летнего обследования 250000 пациентов пришли к выводу, что сердечные приступы чаще возникают во время холодной погоды и при резких перепадах атмосферного давления. Низкая температура на улице увеличивает потребность в кислороде, повышает нагрузку на сердце и концентрацию холестерина в крови, а скачки атмосферного давления вызывают нестабильность артериального давления. Исследователи предлагают в ненастье оставаться дома.

Нашествие помидоров-спасателей Генетически измененные томаты содержат в 10-25 раз больше бета-каротина, чем обыкновенные. Американские генетики скрестили богатый бета-каротином дикий помидор с известными сортами томатов, чтобы вывести новую линию. В результате ими выращен плод,, содержащий около 8000 микрограммов бета-каротина — вещества-антиоксиданта, активизирующего иммунную систему и благотворно влияющего на зрение. Для сравнения: такое же количество этого полезного вещества содержится в главном источнике бета-каротина — моркови.

Заживет, как на мыши Новый препарат, над которым идет работа в университете Vanderbilt, будет способен предотвращать параличи — самое частое осложнение после травмы спинного мозга. В опытах на мышах с поврежденным спинным мозгом после введения им состава CM101 — вещества, производимого бактерией стрептококком, подавляющее большинство животных начали самостоятельно двигаться уже на 12 день. CM101 — позволяет поврежденным нервам не просто рубцеваться, а восстанавливаться и заживать значительно быстрее. Испытания препарата в клинике планируется начать уже в этом году.

Давление, либидо, секс Согласно публикации в Американском журнале гипертонии, одни лекарства против высокого артериального давления значительно меньше влияют на либидо у мужчин, чем другие. Так, у мужчин, принимавших такие распространенные лекарства, как атенолол и лизиноприл, частота сексуальных контактов уменьшалась вдвое. Однако, при использовании лизиноприла (синонимы: синоприл, даприл, лизорил) мужчины возвращались к привычному ритму сексуальной жизни уже через несколько месяцев, а при использовании атенолола (синонимы: атенобене, атеносан, тенормин, тенорик, принорм, атеносан) либидо оставалось неизменно низким.

Дешево и опасно Наводнившие наши рынки дешевые китайские очки для коррекции зрения — опасны. Отечественные контролирующие организации официально заявляют: 80% завозимых из КНР очков — производственный брак. Мало того что линзы не соответствуют указанным диоптриям, не выдерживается и такой важнейший параметр, как расстояние между центрами окуляров. Пользуясь изделиями китайских оптиков, легко получить астигматизм, ухудшение зрения и головные боли.

ФАКТ: Процент женщин, занимавшихся сексом со спящим мужчиной, — 31

БЮЛЛЕТЕНЬ

Лечебное желе Исследования, проведенные в Ball State University, обнаружили, что желатин уменьшает боль в суставах и улучшает их подвижность. Группе спортсменов с хронической болью в колене давали препараты, содержащие желатин. В результате после восьми недель боли в колене уменьшились и возрос объем подвижности сустава. Аминокислоты, входящие в состав желатина, способны улучшать развитие межсуставных хрящей, более того, потребление желатина способствует восстановлению травмированного, подверженного значительным нагрузкам хряща. Кстати, желатина много в заливной рыбе, холодце, желе. Если повезет, найдете желатиновую пищевую добавку для атлетов — NutraJoint.

ЗППП = бесплодие Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), значительно чаще приводят к бесплодию, чем считалось раньше. Эта мысль прозвучала в докладе, сделанном Американским обществом репродуктивной медицины. Исследователи выделили два типа бактерий из спермы бесплодного мужчины и поместили их в образцы здоровой спермы. В течение 3 часов 40% здоровых сперматозоидов перестали двигаться. На этом основании урологи приходят к выводу: причину бесплодия прежде всего надо искать в инфекции и проводить лечение антибиотиками, уничтожающими вредного агента и восстанавливающими функцию спермы.

Молоку — зеленую улицу По данным журнала Американской диетической ассоциации, большинство людей, считающих, что они не переносят молоко и молочные продукты, заблуждаются и не должны исключать эти полезные продукты из своего рациона. Те, кто плохо переносит молоко, часто имеют низкий уровень фермента — лактазы, расщепляющей молочный сахар (лактозу). В результате после употребления молока появляется вздутие живота, расстройство желудка и плохое самочувствие. Однако множество людей с низким уровнем лактазы могут приучить свой организм к молоку. Только делать это надо без спешки и постепенно. Для начала старайтесь пить молоко одновременно с другой пищей, есть твердые сорта сыров, а из йогуртов выбирать биойогурты, то есть те, что содержат культуры полезных микроорганизмов.

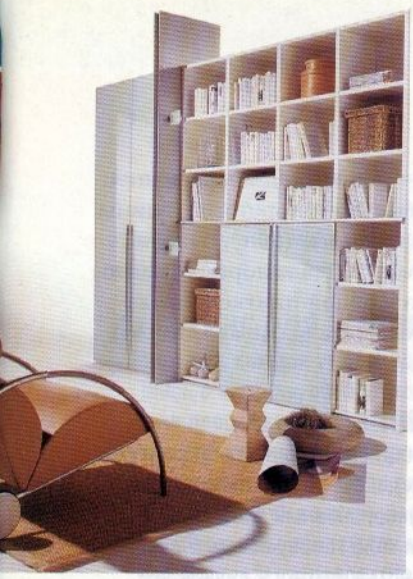
От свиньи — не только свинка В трансплантологии часто используют материалы, полученные от животных, в частности от свиней. Но после данных, опубликованных журналом Lancet, на помощь свинок вряд ли стоит уповать. В результате исследований, проведенных немецкими учеными, выявлен высокий риск заражения клеток человека ретровирусами свиньи при использовании различных свиных ксенотрансплантантов.

Морщины в стране Мальборо Материал, опубликованный в Annals of Internal Medicine, доказывает, что выраженные морщины на лице чаще встречаются у курящих, независимо от возраста, пола и климатических условий. Установлено также, что количество морщин коррелирует с количеством сигарет, выкуриваемых за год. Те, кто выкуривает более 50 пачек в год, в 4,7 раза чаще имеет морщины и «сигаретную кожу» (этот термин предложен для обозначения бледно-серой морщинистой кожи). Кстати, некоторые ученые считают, что курение более опасно для кожи, чем солнечные лучи.

Лихорадка жирафов По данным Archives of Internal Medicine, немецкие специалисты признали вирус лихорадки денге (она же «лихорадка жирафов») источником потенциальной опасности для туристов, посещающих Юго-Восточную Азию (Таиланд, Малайзия, Индонезия). Симптомы, характерные для лихорадки денге: жар, боли в мышцах, ломота в суставах и рвота. Специфическое лечение не разработано, но прогноз — благоприятный. Стоит помнить, что вирус переносится комарами от больных обезьян. Поэтому — никаких контактов ни с первыми, ни со вторыми.

Вместо наркоза — классика? Кроме того что спокойная музыка благотворно влияет на хирургов во время проводимой операции, она, как оказалось, может обладать расслабляющим и обезболивающим действием на пациента. Как сообщил журнал «Анестезиология», исследования показали, что тем больным, которые слушали музыку через наушники во время операции, потребовалась значительно меньшая доза психотропных препаратов для седации и обезболивания. Интересно, с помощью какой музыки больного выводят из наркоза?

ФАКТ: Количество сперматозоидов, продуцируемых с каждым ударом сердца мужчины, — 1500



«Новый дом» в Санкт-Петербурге

Новый салон галереи дизайна и интерьера Neuhaus открылся недавно в северной столице. Neuhaus представляет в России сильнейших производителей Германии: Villeroy & Boch, Hoesch, Duravit (сантехническое оборудование), Interlubke, Hulsta и Behr (корпусная мебель), Rolf Benz и Leolux (дизайнерская мягкая мебель) и кухни марки Siematic. Эти имена олицетворяют стремление к новаторству, стильной жизни, комфорту и безупречному качеству класса «люкс». Доминируют современные направления — минимализм, хай-тек. Но в коллекции есть и антикварные английские кабинеты, и «модерн».

Сфоткаемся!

С 20 апреля по 11 мая 1999 года в Москве состоится международный фотофестиваль «Мода и стиль в фотографии». Учредитель — Комитет по культуре Москвы, организаторы: музей «Московский Дом фотографии». В рамках фестиваля будут показаны выставки, представленные Британским Советом, Европейским Домом фотографии, Национальным фондом современного искусства Франции, а также спецпроекты, подготовленные ведущим российским иллюстрированными журналами. Кстати, на выставке вы найдете стенд Men's Health, где будут представлены фотографии моды и стиля нашего журнала.

Юбилейная конференция по фитнессу

В апреле в Москве под эгидой Государственного комитета по физической культуре и туризму состоялась Пятая юбилейная конференция по фитнессу, организованная фитнесс-корпорацией Word Class Clubs и компанией Reebok. Со всей России собрались более 2500 профессионалов фитнесса. На конференцию были приглашены звезды мировой аэробики — Крис Уайт, Памелла Косми, Патрик Нахафаник, Йеспер Магнуссон, а также российские мастера — Ольга Буркова, Ирина Кутьина, Виктория Тополян. Специалисты делились с коллегами опытом и новыми разработками в области культуры тела, а также провели мастер-классы. Компания Reebok представила новую коллекцию обуви для аэробики «Лето-99».

Золотой Жим

Клуб Gold's Gym в середине мая устраивает грандиозный футбольный турнир, где встретятся команды различных корпоративных компаний Москвы. Любой желающий, собравший футбольную команду из пяти человек, может подать заявку на участие в футбольном турнире Gold's Gym Open. Присылайте заявки по факсу 931-9625.

TJ наступает

Известная английская фирма TJ Collection открыла в Москве новый магазин на Проспекте Мира. Представленная там весенне-летняя коллекция обуви отличается изысканностью, присущей стилю TJ Collection. Основная тема коллекции — асимметрия, с преобладанием широкого уплощенного носка. Одним словом, запоминающийся силуэт. Характерные черты — использование современных материалов и деталей: кожаные ранты, застежки «велькро», эластик, гибкая и легкая полиуретановая подошва. Прекрасным дополнением к обуви являются красивые и полезные аксессуары: сумки, портфели, ремни и брелоки. Адрес магазина: Москва, Проспект Мира, 27.

Порули

18 марта 1999 года представительство концерна Volkswagen демонстрировало российским журналистам новую модель — Volkswagen Bora. Отличительной чертой модели Bora является характерная стилистика внешнего вида. Презентация совпала с открытием автосалона «Диверс Моторс», построенного с соблюдением всех концепций Volkswagen. Презентация VW Bora включала пресс-конференцию и тест-драйв. Журналистам представилась возможность сделать несколько пробных заездов на VW Bora V5 2,3 л/150 л.с. Многообразные возможности комбинации двигателей, автоматических и механический коробок передач и вариантов комплектации, не должны оставить без удовлетворения ни одного желания клиента.

select

ALL ABOUT EVE

JOOP!
FRAGRANCES

WHAT ABOUT ADAM

JOOP!
FRAGRANCES

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 318 92 21, факс 318 65 55.
Товар сертифицирован.

ЕСЛИ ДЕЛО ВЫГОРЕЛО

Можно ли убрать с одежды пятно от слишком горячего утюга?

Если пятно сразу же после появления залить соком лимона и спустя минуту застирать, то есть шанс, что оно исчезнет. Это касается льняных, шерстяных и хлопковых тканей — шелку или синтетике такая реанимация уже помочь не может. Если пятно оказалось стойким, а пострадавшая одежда однотонной, ситуацию можно исправить, отдав вещь в красильную мастерскую, — закрашенные следы от утюга почти незаметны.

ПРОНИКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ

Моя подруга — девственница. Мы знакомы уже больше года и за это время несколько раз пытались вступить в половой контакт, но у нас ничего не получалось — несмотря на сильную эрекцию я никак не мог попасть внутрь. Что у нас не в порядке?

Так как ты не описал ситуацию подробнее, мы не можем дать тебе однозначный ответ, но, вероятнее всего, причина — одна из трех следующих:

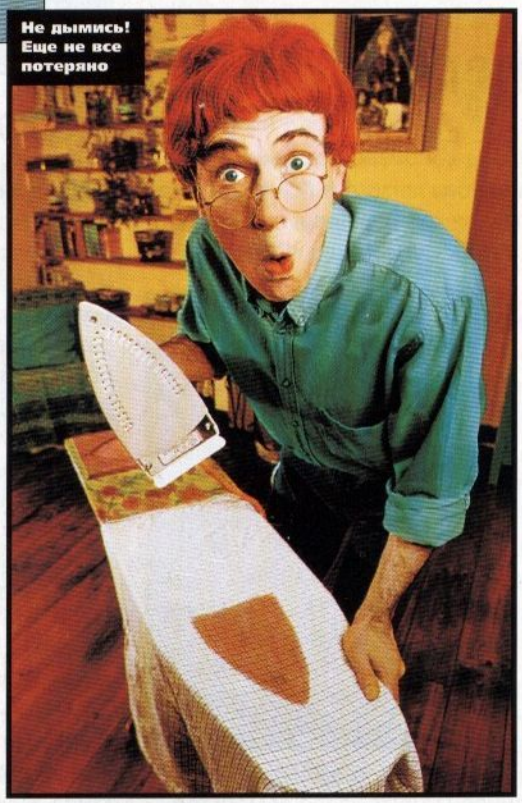
1. Ты не можешь попасть во влагалище потому, что половые органы твоей подруги не выделяют достаточно смазки, обеспечивающей «зеленый свет» и хорошее проникновение и скольжение пенису. В этом случае попробуйте воспользоваться лубрикантами — искусственными смазками, которые продаются в интим-шопах. Для этой же цели подойдут кремы, но одновременно с презервативами ими не пользуйся, так как латекс может растворяться.

2. Влагалище твоей подруги обладает сильными мышцами, которые, напрягаясь, не пускают тебя внутрь. В этом случае девушке необходимо расслабиться и успокоиться — для следующей попытки выберите подходящее место: спокойное, с удобной постелью и минимумом смущающих обстоятельств. Приготовься к тому, что предварительные ласки займут продолжительное время.

3. Девственная плева твоей подруги — гимен — обладает необычной плотностью и крепостью. В этом случае ты попадаешь во влагалище, но не можешь прорвать гимен. В крайнем случае, при невозможности полового акта прибегают к маленькой хирургической операции — рассечению гимена — по рекомендации врача.

САЛО В ШОКОЛАДЕ

Я очень люблю шоколад и не хочу от него отказываться несмотря на то, что у меня есть небольшие проблемы с весом. Правда ли, что шоколад — самый калорийный из всех продуктов?


Не дымись! Еще не все потеряно

Нет, неправда. Есть еще более калорийные продукты — например, топленый свиной жир (100 г — 925 ккал) куда калорийнее, чем шоколад (100 г — 600 ккал). Другие высококалорийные продукты (из расчета на 100 г): свиной шпик — 800 ккал; растительное масло — 850 ккал; сливочное масло — 780 ккал; маргарин — 760 ккал. Для сравнения: в обеде из большой порции говядины (150 г) с картофелем (90 г), бульона (100 г) и сока (100 г) калорий столько же, сколько в одной плитке шоколада. Зато обедом ты наешься. А шоколадом нет.

ГОЛОВОМОЙКА

Я продавец-консультант в салоне мужской одежды. На работе от меня требуется безукоризненный внешний вид, поэтому я мою голову каждый день, а после мытья нахожу в ванной все больше выпавших волос. Может ли ежедневное мытье вызвать раннее облысение?

Частое мытье головы и поредение волос непосредственно никак не связаны. Волосы, которые остаются после мытья в ванной, выпали бы за день так или иначе — просто интенсивный массаж и потоки воды немного помогли им. Но если ты моешь голову каждый день, используй только мягкий шампунь с пометкой «для ежедневного использования», иначе ты обезжиришь волосы и они станут сухими и ломкими. Для частого мытья подходят также детские шампуни. И пусть тебя не смущает, что у младенцев чаще всего изумительно лысые головы — это не от шампуня.

ОПАСНОЕ МИЛОСЕРДИЕ

Я болен герпесом, но недавно, когда у нас в институте сдавали кровь, у меня взяли тоже, несмотря на то, что я предупредил врача о своей болезни. Значит ли это, что переливанием крови герпес не передается?

Врач, который распорядился принять твою кровь, совершил должностное правонарушение — вирус герпеса легко передается через кровь. К сожалению, в нашей стране донорская кровь очень часто заражена этим вирусом, поскольку вирусоносителей очень много, а тесты крови на наличие вируса герпеса часто не проводятся. Зараженная герпесом кровь иногда может оказать катастрофическое воздействие на организм после операции по трансплантации и при заболеваниях иммунной системы (впрочем, переливаемая в этих случаях кровь обычно

Фото: ФОТОбанк

проходит дополнительные анализы). Ты должен был отказаться сдавать кровь. А герпес тебе нужно обязательно лечить — сам он не пройдет.

ДЖОГГИНГ ДЛЯ ЖАВОРОНКА

Уже год, каждое утро я, едва поднявшись с постели, совершаю получасовую пробежку по парку. Мне казалось, что чувствую я себя отлично — тем не менее часто приходится слышать, что сразу после сна бегать нельзя, потому что биоритмы сбиваются и кровь с утра еще густая и неподготовленная. Вопрос: чем мне может грозить продолжение утреннего бега? Ведь если это не опасно по-настоящему, мне бы не хотелось прекращать.

Биоритмы человека — явление, доказанное наукой. Известно, что в определенные промежутки суточного цикла человеческая активность имеет свойство то понижаться, то повышаться, причем у разных людей это происходит неодинаково — отсюда, например, деление на «сов» и «жаворонков». «Совам», жизненная активность которых возрастает во второй половине дня, утренние пробежки действительно могут показаться вещью пренеприятной, и им можно рекомендовать заниматься бегом по окончании рабочего дня. Ты же, судя по твоему хорошему самочувствию, относишься к «жаворонкам», поэтому и бегать тебе лучше по утрам. Что касается «густой крови» (речь идет о повышенной вязкости крови и суженных сосудах после пробуждения), то это на самом деле проблема — с повышенной вязкостью нужно бороться. И лучшее средство для этого — обильное питье и... хорошая пробежка! Употребление жидкости увеличит объем циркулирующей в твоем организме крови, а бег — поможет «собрать» в сосуды жидкость, за ночь попавшую в ткань.

НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД СНОМ

Я слышал, что есть какая-то гимнастика, которая помогает тем, кто храпит по ночам, избавиться от этого...

Действительно, кроме всевозможных механических приспособлений типа «антихрапных намордников» и «резиновых подушечек для храпунов», медики рекомендуют тем, кто мучается от храпа (или, если быть ближе к истине, мучает своих близких), выполнять специальные упражнения, которые направлены на укрепление мышц челюстей и неба. Если храп не вызван заболеваниями бронхов, то такая гимнастика часто оказывает положительный эффект, если проделывать ее по два-три раза в течение дня и, непременно, еще один раз непосредственно перед сном.

Упражнение 1

Карандаш с надетым куском резиновой трубки (чтобы не повредить зубы) зажимается зубами так, чтобы коренные зубы с обеих сторон плотно его прикусывали. Десять-пятнадцать раз с силой сжимать зубами карандаш.

Упражнение 2

Большими и указательными пальцами с обеих сторон сжать подбородок. А теперь, с силой надавливая нижнюю челюсть, старайся открыть рот. Повторить 10-15 раз.

Упражнение 3

Приоткрыв рот, совершить десять-пятнадцать круговых движений нижней челюстью по часовой стрелке. Потом повторить упражнение, но уже против часовой стрелки.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ГЕН

Слышал, что в 1998 году открыли ген ожирения, который производит белок лептин, отвечающий за аппетит и обмен веществ. После введения лептина человек быстро худеет и не прибавляет в весе. Слышал, что на основе белка разрабатываются лекарства, управляющие весом.

Действительно, этот недавно открытый гормон, вырабатываемый жировыми клетками, является тонким биохимическим регулятором жирового обмена в организме. Ученые считают, что повышенное количество лептина, циркулирующего в крови, подавляет чувство голода. В качестве средства для похудения лептин перспективен именно с этой точки зрения: ты худеешь с помощью диет и физической активности, а поддерживаешь форму с помощью лептина, подавляя свой аппетит. Вполне вероятно, что со временем будут созданы лекарства от ожирения на основе лептина, но пока таких таблеток нет. Сегодня от лептина худеют только подопытные лабораторные мыши. Для нас же единственный правильный способ избавиться от жировых накоплений на сегодняшний день — есть меньше булок и больше бегать.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Есть идея, стр. 24

TEMPORE UOMO от Laura Baigiotti
ТК «Охотный ряд», Манежная пл.
Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10/1;
Галерея «Актер», ул. Тверская, 16;
Сеть магазинов Kalinka-Stockmann.

LIVE JAZZ от Yves Saint Laurent
Бутик «Артиколи», Манежная пл., 1;
Сеть магазинов Rivoli;
Сеть магазинов Kalinka-Stockmann.

SMALTO от Francesco Smalto
«Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8, к.1;
Irish House, ул. Новый Арбат, 11;
Галерея «Версаль», Ленинский пр-т, 3.

Pour Homme от S.T.DUPONT
«Руслан», ул. Смоленская, 3;
«Тверской пассаж», ул.Тверская, 18;
«Французские галереи», Ветошный пер., 9.

GoodLife от Davidoff
«Руслан», ул.Смоленская, 3;
«Тверской пассаж», ул.Тверская, 18;
Сеть магазинов Kalinka-Stockmann.

Байки для горца, стр. 42

Performance Sport,
Олимпийский пр-т, 18;
ул. Автозаводская, 21;
т.(095) 288-1177, 277-2960.

Нараспашку, стр. 88

Joop «Амадеус», Тверская, 9.
Paul Smith «Время+», М.Бронная, 10.
NIKE ГУМ, Красная площадь, 3;
Галерея «Актер», ул. Тверская, 16.
Byblos «Цезарь», Бережковская наб., 2.

Китайские палочки стремительно ворвались в нашу жизнь вместе с модой на восточную кухню. Можно, конечно, проигнорировать это явление и остаться в дураках. А можно, отбросив старомодную вилку и ложный стыд, научиться пользоваться палочками. Китай так бурно развивается — как знать, не окажется ли этот навык залогом выживания в скором будущем? О том...

как орудовать китайскими палочками

нам расскажет человек, расстающийся с палочками, только чтобы заработать себе на рис, великий сумоист, один из двух ныне здравствующих йокодзуна (абсолютных чемпионов) Акэбоно Таро

Первым делом определим понятия. Палочки бывают китайские и японские. У китайских концы тупые, у японских — острые. Приемы обращения с ними тоже одинаковы, поэтому во избежание разночтений мы будем называть их просто «палочки».

Совет № 1 Разлом

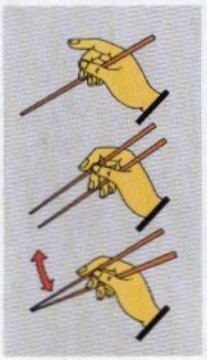
Палочки подают к столу в виде полуфабриката — они соединены у основания, и перво-наперво их нужно разломать. Не тяни узкие концы в разные стороны — разлом получится неравномерным, одна палка унесет на себе основание другой. Правильный путь: взяться за толстые концы и совершить отламывающее движение, как в рекламе шоколадки KitKat.

Совет № 2 Захват

Соблазн европейца — взять в каждую руку по палочке и начать загребание пищи. Если ты хочешь похудеть, то это эффективный способ. Особенно, если на столе дымится тарелка бульона. Я же всегда ставил для себя обратную задачу — нагулять спортивную фигуру сумоиста, такую, чтобы ни один соперник не смог вытолкнуть меня из круга даже бульдозером. Итак, правильный захват палочек:

Первая палочка. Ее толстый конец покоится в ложбинке между большим и указательным пальцем, а тонкий прижат кончиком среднего к первой фаланге безымянного. Палочка остается неподвижной.

Вторая палочка. Ее прижимают кончиком большого пальца к подушечке указательного. При этом большой палец продолжает прижимать первую палочку к безымянному своим основанием. Мой маленький секрет в том, что в левой руке я тоже держу палочки. Это увеличивает объем поглощаемой пищи ровно вдвое.

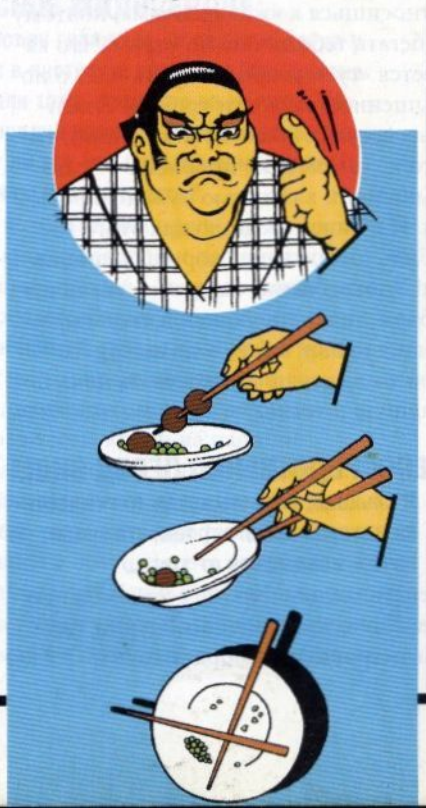


Совет № 3 Запрещенные приемы

Несколько месяцев тренировок, и все у тебя получится. Ты освоишься с палочками настолько, что начнешь позволять себе лишнее. Вот тут я должен тебя предостеречь. Если ты не хочешь, чтобы вместо счета официант принес тебе ножик для харакири, имей в виду:

- нельзя двигать палочками посуду по столу — тарелки берут левой рукой и подносят их поближе ко рту;
- нельзя нанизывать на палочки кусочки пищи;
- если захотел отдышаться, не бросай палочки на стол — аккуратно положи их поперек тарелки или на специальную подставку.

Теперь в китайском или японском ресторане ты будешь выглядеть вполне адекватно обстановке, никто не сможет назвать тебя консерватором и ретроградом. Помни только, что, когда придет час оплатить счет, палочки не помогут. В бумажник придется залезть всей пятерней.



Иллюстрации: Борис Спиридонов.

Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249-9312
Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737-8352